

دانا کا دستور خوان

2014

جولائی

PDFBOOKSFREE.PK

رمضان اور عید
اسپیشل

رمضان اور عید کے دلچسپ مضامین 45 ریسیپیز کے ساتھ!

میگزین کے اندر کسٹومر پیک
بالکل مفت سے پائیں!

دی بوم ریسٹورنٹ

Ramadan Special

Issue No. 5

شاپنگ لسٹ

- مرغی کے سینے کا گوشت بغیر ہڈی کا (کے بک کی ہل میں لٹا ہوا) 300 گرام
- لہسن پیسٹ
- ادریک پیسٹ
- ہری مرچ کٹی ہوئی
- گاجر درمیانی (کٹی ہوئی)
- ہری پیاز
- کھانے کا تیل
- پیاز درمیانی (کٹی ہوئی)
- ڈبل روٹی کے سلاکس
- بیک پارلر کباب میکرونی
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- 3 - 4 عدد
- ایک عدد
- 3 عدد
- آدھا کپ
- ایک عدد
- 2 عدد
- 01 ٹیکٹ



پاستہ کباب

۱۔ بیک پارلر پاستا کو نمک ملے ایلٹے پانی میں پانچ منٹ تک اتنا ابالیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک پین میں پانچ چمچ تیل ڈال کر لہسن، ادریک اور پیاز شامل کر کے دو منٹ تک درمیانی آنچ پر فرائی کریں۔ اب مرغی کا گوشت بیک پارلر مصالحہ شامل کر کے ایک منٹ تک فرائی کریں۔ دو کپ پانی شامل کر کے ابال آنے تک پکائیں اسکے بعد درمیانی آنچ پر مزید 15 منٹ تک پکائیں۔ اب ڈھکنا ہٹا کر تیز آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔

۳۔ ڈبل روٹی کے سلاکس، پکی ہوئی مرغی، گاجر، ہری پیاز اور ہری مرچ ایک چار میں ڈال کر باریک قیمہ بنالیں۔ اب پاستا کو اس کچھر میں اچھی طرح سے مکس کر لیں۔

۴۔ تیار شدہ قیمے سے چھوٹی چھوٹی گول نکلیاں بنالیں۔ فرائی پین میں تیل گرم کر کے کبابوں کو دونوں طرف سے فرائی کر لیں۔ بیک پارلر باریکیو ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

نوٹ: اگر آپ یہ ڈش گائے کے گوشت سے بنانا چاہتے ہوں تو انڈر کٹ کا گوشت استعمال کریں اور ڈبے پر دی گئی ہدایات کے مطابق ترکیب پر عمل کریں۔

چکن چاؤمن



۱۔ بیک پارلر پکھٹی کو نمک ملے ایلٹے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا ابالیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ لہسن اور ادریک شامل کر کے ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب مرغی کا گوشت شامل کر کے دو منٹ تک فرائی کریں۔ اب تمام ہنریاں اور بیک پارلر مصالحہ ساشے شامل کریں اور مزید ایک منٹ تک پکائیں۔ پاستا ملا کر فولڈ کریں اور گرم گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- چکن بغیر ہڈی کا 300 گرام
- بڑا گولی 01 کپ
- گاجر چھوٹی 01 عدد
- ہری پیاز 01 عدد
- کھانے کا تیل 05 کھانے کے چمچ
- لہسن کٹا ہوا 01 کھانے کا چمچ
- ادریک 01 کھانے کا چمچ
- کھل 01 کھانے کا چمچ

20
Recipes
to delight your
taste buds.

موسم کے مزے

اس بار رمضان گرمیوں میں آئے ہیں۔ ویسے تو موسم کوئی بھی ہولال شربت کے بغیر افطار نامکمل ہے مگر گرمیوں میں اس مقبول مشروب کو بنائیں اور بھی زیادہ فرحت بخش۔

بادامی جام مشرق

ایک جگ میں ۲ گلاس دودھ اور ۱۲ چمچ جام مشرق ملائیں اب اس میں ۱۰ سے ۱۵ گٹرے بادام، زعفران اور ۱۰ سے ۱۵ پستے کوٹ کر ملائیں۔ ایک گلاس کچلا ہوا برف ملا کر افطاری پر پیش کریں۔



STARCREST

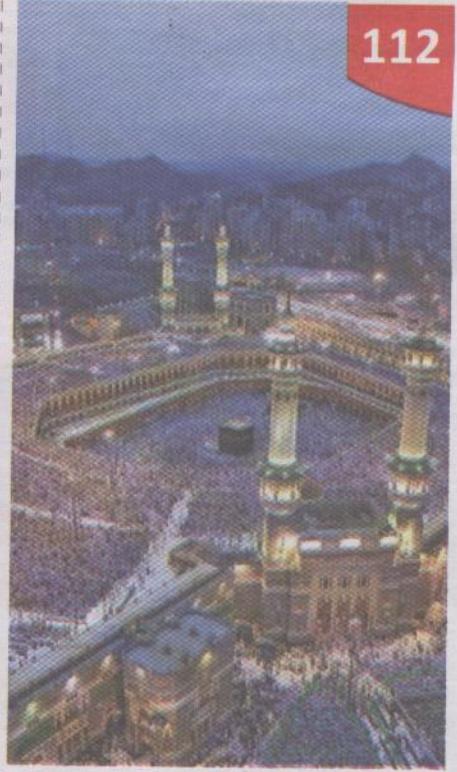
آپ کا سوال

بچے ہونے پاستا کو کسی کام لایا جاسکتا ہے؟
بچے ہونے پاستا کو ڈب لاک میں فروز کر دیں اور جب بھی اگلی بار پانا پندہ سوپ بنائیں تو اس میں سرور کرنے سے 5 منٹ پہلے پاستا ڈال کر سوپ کا ایک ٹیڑا کر دیں۔
اپنے پاس سے متعلق سوالوں کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔

فہرست



112



رمضان ریسیپیز

- 29 کبابی
- 30 مصالحہ فراٹی کبابی
- 31 ملائی راجما
- 32 عربک کباب
- 33 سوکھا چکن
- 34 چٹنی چیز سوے
- 35 کریسی فرائیڈ پیگلن
- 36 کریسی بیٹرز اور فروٹ چاٹ
- 37 چکن رول اور پنٹا
- 38 میکرونی چاٹ
- 39 جھینگے والے آلو بوٹے
- 42 چکن بریڈ پکڑا - پیڑ پکڑے
- 43 مشروبات رمضان
- 44 اسپاکی الیکٹرز - قیے والے نمک پارے
- 45 اسٹفڈ منس رولز
- 46 آلو بڑے فرائیڈ سینڈوچ
- 47 اسٹینچ بین کیک
- 48 کھڑا فرائیڈ چکن
- 49 کالے پننے کا پلاؤ
- 50 میٹو مال پورہ
- 51 فریش فروٹ فلیمب
- 52 ڈشیں باز

کھانا صحت کا خزانہ

- 86 کچھ مقدس غذائیں
- 88 مہ کا قلعی



ریخِ زیبا

- 92



رمضان اور عید اسپیشل

- 14 مرحبا، صدمرحبا
- 15 استقبال رمضان
- 17 رمضان اور عید ڈانٹنگ
- 18 رمضان میں لائیں آسانیاں
- 19 روزہ کشائی
- 24 یہی ہے گھڑاپے کے امتحان
- 26 افطار پارٹی
- 54 عید مبارک
- 56 ماہ رمضان اور عید کا اہتمام
- 57 چھٹکی چوڑیاں من بھارتا زور
- 58 گرمیوں میں عید منائیں کیسے؟
- 60 مہندی رچائی جائے

مستقل سلسلہ

| | |
|-----|----------------|
| 12 | اداریہ |
| 13 | آپ کی رائے |
| 110 | شہر نامہ |
| 112 | زیارت |
| 114 | افسانہ |
| 116 | ریویوز |
| 118 | ستاروں کی محفل |

صحت عامہ

| | |
|----|-----------------|
| 96 | دوران حمل روزہ؟ |
| 98 | شمکین اسپا |

باغبانی

| | |
|-----|---------------|
| 106 | سبزیاں اگائیں |
|-----|---------------|

گہواری

| | |
|-----|---------|
| 108 | برمائیک |
|-----|---------|

111



یہ شیف ہمارے

| | |
|----|-----------------|
| 80 | شیف مہدی |
| 82 | شمینہ عیدالواحد |

کشیہ کاری

| | |
|----|--------|
| 94 | زردوزی |
|----|--------|



57



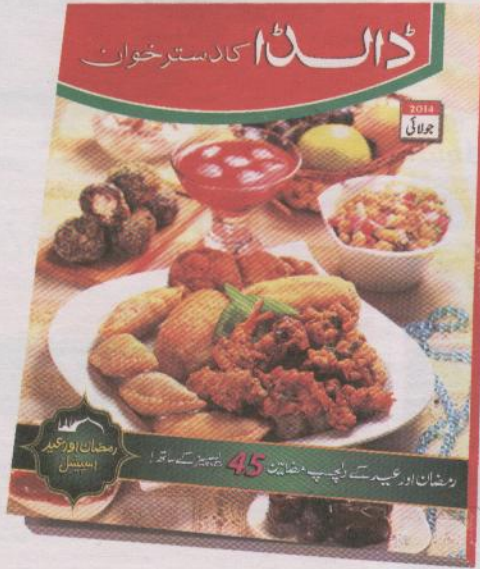
کاک ٹیل فرنی

عیدریسپیز

| | |
|----|-----------------------------|
| 63 | کریمی سویاں |
| 64 | چکن کیفریٹیل |
| 65 | عربک بیک چکن |
| 66 | ملن اکبری |
| 67 | مرغ شاہیار |
| 68 | میکرونی پارسلو |
| 69 | پوٹو چیوزرول |
| 70 | فرائیڈ اور بیکڈ سموٹ |
| 71 | چکن پالک پیٹیز |
| 72 | عربک فیتاہ |
| 73 | سادہ پلاؤ اور ٹماٹر کی چٹنی |
| 74 | چکن شعلہ |
| 75 | خاص قورمہ |
| 76 | بالوشای |
| 77 | چچ فوڈز |
| 78 | کاک ٹیل فرنی |

اداریہ

قیمت 160 روپے شمارہ نمبر 41، جولائی 2014



معزز قارئین!
السلام علیکم

یوں تو ڈالدا ایڈوائزری سروس سارا سال ہی ڈالدا کا دسترخوان کی تیاری پوری جانفشانی سے مصروف عمل رہتی ہے، لیکن کچھ شمارے خاص توجہ چاہتے ہیں جن میں سرفہرست رمضان المبارک اور عید کا شمار ہوتا ہے۔ اور اس مرتبہ خاص بات یہ ہے کہ اسلامی کیلنڈر کی ترتیب کی وجہ سے یہ دونوں مہینے ماہ جولائی میں ہی آ رہے ہیں تو زیر نظر شمارہ ان دونوں کو مد نظر رکھتے ہوئے ترتیب دیا گیا ہے۔ یہ شمارہ چونکہ خصوصی ہے اس لئے اس کے نہ صرف صفحات بلکہ اس میں شامل تراکیب اور آرٹیکلز کی تعداد بھی زیادہ رکھی گئی ہے تاکہ آپ اس سے دونوں تہواروں پر مستفید ہو سکیں۔ کہنے کو تو ہم رمضان المبارک میں سارا مہینہ روزے سے ہوتے ہیں لیکن اگر آپ غور کریں تو گھر کا بجٹ عام مہینوں کے مقابلے میں بڑھا ہوا ہوتا ہے اور اپنے آپ کو رعایت دیتے ہوئے ہم ہر اچھی چیز کا خود کو مستحق قرار دیتے ہیں، ہاں بھی سارا دن تو روزے سے تھے، لیکن ڈالدا کو ہمیشہ رہتا ہے آپ کی صحت کا خیال اور اسی لئے اس ماہ کی مخصوص پنچٹی تراکیب کو ڈالدا نے آپ کے لئے صحت بخش طریقے سے بنا کر پیش کیا ہے۔ تاکہ ذائقے کے ساتھ ساتھ آپ رہیں صحت مند۔ اور ڈالدا ایڈوائزری سروس نے آپ کی عید کو بھی اپنے آرٹیکلز اور تراکیب کے ساتھ بھرپور طریقے سے منانے کا اہتمام کیا ہے۔ تاکہ آپ کے سحر و افطار کے دسترخوان کے علاوہ آپ کی عید ٹرائی بھی آپ کی چمکتی و بکھتی شخصیت کے ساتھ ڈالدا کے کھانوں سے بھرتی رہے۔

رمضان المبارک کی باسعادت گھڑیاں قریب آ چکی ہیں، تو آئیے ان کا استقبال اچھی صحت اور خوشدلی سے کریں۔ روزہ بدنی طہارت ہے تو نماز و تراویح کے اہتمام خاندانوں میں رفاقت کا احساس دوچند کرتے ہیں اور روح کی تازگی کا ذریعہ بنتے ہیں۔ اچھے اور صحت بخش کھانوں کی تیاری کے ساتھ ساتھ اپنی عبادتوں کا بھی خاص خیال رکھیں اور ہمیشہ کی طرح ڈالدا ایڈوائزری سروس کو بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔



ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

سرورق افطار پلیٹر

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر
شاجین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd، 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان روی،

بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف

0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر

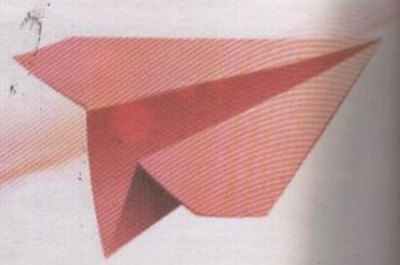
شیخ مشتاق احمد

0300-2275193

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پہلی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنابر رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے



ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزر کی کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

نئی باتوں کا پتہ ہے۔ آمنہ خورشید... عمر کوٹ

کشیدہ کاری کے لئے نئے نئے

ہم ڈالڈا کے دسترخوان عمدہ اور ڈالڈا دار کھانوں کی ترائیک کے لئے خریدتے ہیں اور بونس میں ہمیں ادب عالیہ، گھر داری، ٹپس، کھانے صحت کے خزانے، رخ زیا اور پھولوں کی افادیت سے متعلق دلچسپ مضامین پڑھنے کو ملتے ہیں اس بار ڈرگ آرٹ بہت عمدہ، مختلف اور اچھی تحریر کی۔ اس نوعیت کے مضامین آئندہ بھی دیتی رہیں۔ ہا لطیف... راو لپٹہ کی

کھانوں کی لغت غضب کی ہے

اس لغت میں اچھا یہ لگا آپ نے بادام سے لے کر زعفران، سوجی، مغزیات، بیج اور کشمش کی غذائی افادیت اور شب برائت کی ثقافت کو مد نظر رکھا۔ کھانوں کی ترائیک میں ہانڈی، پسندے بہت اچھے لگے۔ شاز یہ تبسم... ملتان

سیسی ہنی چکن ڈالڈا دار بنی

سوال یہ ہوتا ہے کہ مرغی کو کس شکل میں اور کیسے پکایا جائے کہ بچے اور بڑے دونوں مزے سے کھالیں۔ اس بار جون کے شمارے میں سیسی ہنی چکن بہت حد تک منفرد ڈش لگی۔ میں سوچ رہی ہوں کہ کبھی کبھار اسے بچوں کے لپے کس کے لئے بھی بنایا جاسکتا ہے۔ اسی لئے پائن اپیل چکن نوڈلز بھی اچھی رہی ہے۔ ٹائید احمد... سرگودھا

ڈالڈا ایڈوائزر کی رہنمائی بہت ضروری ہے

چھوٹی چھوٹی الجھنوں اور باتوں کو جو ہمارے ذہن سے بھو جاتی ہیں ان کی معلومات کے لئے ڈالڈا ایڈوائزر کی رہنمائی بہت ضروری ہوتی ہے۔ اسی لئے ہم کبھی پرانا شمارہ ضائع نہیں کرتے۔ گزشتہ شمارے میں اس نکتے میں چھپی ہے تندرستی بہت اچھا معلوماتی مضمون تھا اسی طرح مفید غذائیں صحت کی کنجیاں بھی دلچسپ اور معلوماتی مضمون ہے، مضمون نگار تک ہماری مبارک باد ضرور پہنچادیں۔ مار یہ وحید... کوئٹہ

اسکونز و اسٹراپیری جام پند آئے

گھر پر بھی ایسے شاندار اور اچھے اسکونز بن سکتے ہیں یہ ہمارے گمان میں بھی نہ تھا۔ مضامین میں خیر، عبا وال الا مضمون، دیدہ زیب ڈھوپ کے چشمے، صحت بخش سفر، اس نکتے میں چھپی ہے تندرستی، نیکیوں کا موسم بہار لگیا اور کراچی کا ریسٹوران ریو یو بہت اچھے لگے۔ آج باہری کچھ کھانی لیں عنوان سے بڑا عوامی سار ریو یو لگا مگر یہ چاروں ریسٹوران بہت کمال کے ہیں خاص کر پشتون گرل بہت عمدہ ڈانٹے دار کھانا پیش کرتا ہے۔ ملا لکھن... سوات

سارہ ریاض مرحومہ کو خراج عقیدت

آپ نے ہماری پسندیدہ شیف کی رحلت پر اظہار تعزیت کیا بہت بھلا لگا اللہ انہیں اپنے جوار رحمت میں جگہ دے۔ محترمہ شیریں انور اور شہینہ طیل کے تاثرات بھلے لگے۔ اپنے سینئرز اور دوستوں کو بعد از مرگ یاد رکھنا اور اچھے الفاظ میں یاد کرنا بھی کسی نیکی سے کم نہیں۔ حجاب فاطمہ... اسلام آباد

گرمیوں کی چھٹیاں بھی اچھی گزریں گی

میں لاہور میں رہتی ہوں اور بہت پر تحس تھی کہ کیا لاہور میں کہیں اچھا سر کیپ کہیں ہوتا ہے یا نہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان نے یہ مشکل حل کر دی اور اب میں نے گلبرگ لاہور کے مذکورہ ادارے سے رابطہ کر لیا ہے۔ آپ کا بہت بہت شکریہ کہ یہ معلوماتی مضمون بروقت شائع کیا۔ عالیہ بشر... لاہور

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کمنٹس کے لئے ترائیک اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہمدوں سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)



جون کا شمارہ دلچسپ تھا

دلچسپ اس لئے کہ رہی ہوں کہ بچوں نے سمجھا کہ جیسے یہ ان ہی کے لئے شائع کیا گیا ہے۔ گرمیوں کی چھٹیاں شروع ہیں۔ بچوں کی تصاویر اور مصروفیات کی رپورٹ اچھی لگی۔ آئی فون، آئی پید سکھائیں گے نماز اور وضو کا صحیح طریقہ اچھا لگا۔ لپٹی وحید... حیدر آباد

آم کا چارڈالنا آ گیا

ہمارا خیال تھا کہ آپ آم پر بہت اچھا مضمون شائع کریں گی۔ مضمون تو اچھا ہی تھا مگر ہماری توجہ آم کے اچار پر مرکوز رہی اور اپنی غلطیاں سدھارنے کا موقع مل گیا۔ خیر کے بارے میں اتنی معلومات ہمیں نہیں تھی اب پتا چلا کہ یہ تو پردا نیوک سلیٹ ہوتا ہے۔ صائمہ بشر... ٹنڈوالہیار

پودے کی جدید ثقافت بھائی

عربی طرز کے برتنے اور عبا کی ڈیزائننگ پر بہت اچھا اور مختلف مضمون پڑھنے کو، مارش زیا کے مضامین پہلے سے بے حد معیاری ہو گئے ہیں اور انجیا بات یہ ہے کہ آپ کاؤرن طرز کی نئی چیزیں متعارف کروا رہے ہیں۔ میرا اشارہ ہم فیصل ہے بڑا ضروری اور آپ کے پرس میں کیا رکھا ہے کی طرف ہے۔ ایسے مضامین میں آئندہ بھی لکھی رہیں۔ انہیں پڑھ کر

مرحبا، صد مرحبا آمد رمضان ہے



ٹیکنالوجی کی یہ اسپیس دنیاوی امور کے ساتھ ساتھ نیکیاں کمانے کا ذریعہ بھی ہیں۔ ٹیبلٹ اور اسمارٹ فونز سے دنیا فکڑ ٹپس پر منتقل ہو گئی ہے۔ اسمارٹ فونز اور ٹیبلٹ کمپیوٹرز کے لئے ڈیزائنڈ ایپلی کیشنز دنیا سے ہمیں باخبر رکھنے کا اہم ذریعہ بن گئی ہیں۔ شروع میں اسمارٹ فونز ایک مخصوص طبقے تک محدود تھے مگر اب مناسب داموں میں دستیابی نے ہم سب کے لئے سہولتیں مہیا کر دی ہیں۔

ناراض لوگوں کو منایا، نماز تراویح ادا کی وغیرہ وغیرہ۔

رمضان دعائیں (Ramadan Duas)

اس سادہ سی ایپ میں دعائے سحر و افطار، دعائے تراویح، پہلے، دوسرے اور تیسرے عشرے کی دعائیں ہیں، اس ایپ میں بہت کم بیڑی استعمال ہوتی ہے۔

اسلام ان سائیڈ (Islam Inside)

یہ معلوماتی ایپ ہے۔ استعمال کرنے والوں میں مقبول بھی ہے۔ اس میں بنیادی ارکان نماز، روزہ، زکوٰۃ، حج اور جہاد کے بارے میں آگاہی فراہم کی گئی ہے۔ اس ایپ میں چھ تہے، نماز کی اہمیت، نماز پڑھنے کا طریقہ، اور دیگر نفلی نمازیں مثلاً چاشت، اشراق، تہجد، تہود و حاجات اور نماز عیدین پڑھنے کا طریقہ بھی بتایا گیا ہے اور ساتھ ہی ساتھ امتحانات کی دعا، گھر میں داخل ہونے کی دعا، کھانے کھاتے وقت کی اور بھرنے کی دعا بھی موجود ہے۔ یہ فری ایپ اینڈ رائیڈ فونز پر دستیاب ہے۔

رمضان ہیلتھ ٹپس

(Ramadan Health & Nutrition Guide)

اس پیڈ ایپ میں روزوں کی احتیاطی تدابیر کے علاوہ روزے کے جسمانی و روحانی فوائد سے بھی آگاہ کیا گیا ہے۔ اس ایپ میں روزے کی طبی معلومات، جسم میں روزہ ہونے والی تبدیلیوں، پانی کی کمی پورا کرنے کے لئے مفید غذاؤں اور مشروبات طبی خواص، زکوٰۃ کیلکولیٹر اور مختلف مکاتب فکر کی تعلیمات کے حوالے سے معلومات دستیاب ہیں جن سے آپ کو صحت و خیرات دینے کی معلومات بھی مہیا ہو سکی گی۔

آئی قرآن (I Quran)

رمضان المبارک میں قرآن کا مطالعہ کرنا بہت ضروری اور لازمی امر ہے اور اگر آپ کے پاس آئی قرآن جیسی ایپ ہے تو کسی بھی جگہ اور تھوڑے وقت میں بھی نہ صرف قرآن مجید بلکہ ترجمہ بھی پڑھا جاسکتا ہے۔ 35 سے زائد زبانوں میں یہ ترجمہ بتایا آپ کی مدد کرے گا۔ اس کے علاوہ ہر حصے کے روز سورہ ہف پڑھنے کی یقین دہانی بھی کروائی جاتی ہے۔

اوقات نماز (Prayer Times)

رمضان المبارک میں کسی نئی جگہ پر یا سفر میں سب سے بڑی مشکل یہی ہوتی ہے کہ قبلہ رخ کس طرف ہوگا۔ اس ایپ میں قبلہ کیسے چھٹی سہولت مہیا کی ہے تو کیوں نہ اس سے فائدہ اٹھایا جائے۔

مساجد کی تلاش (Mosque Finder)

ہر روزے دار کی خواہش ہوتی ہے کہ جہاں تک ممکن ہو پانچ وقت باجماعت نماز ادا کی جائے۔ ایسے میں اگر کسی نئی جگہ جائیں اور نماز کا وقت بھی ہو تو بتایا آپ کا پہلا کام یہی ہوگا کہ جلد از جلد کوئی مسجد تلاش کریں تو اس کے لئے بھی ٹیکنالوجی کی مدد حاضر ہے۔ یہ ایپلی کیشن کسی قریبی مسجد تلاش کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

رمضان ٹائمز (Ramadan Times)

متحدہ ایپلی کیشنز میں رمضان کے اوقات کا علم ہو جاتا ہے۔ یہ مقبول ترین ایپس میں شامل ہے۔ اس کے وال پیپر پر کئی الارم آپشن بھی موجود ہیں تاکہ صحیح وقت پر سحری اور افطاری کی جاسکے۔

میرا حلال کچن (My Halal Kitchen)

رمضان المبارک میں اگر کسی ایپس سے افطار و سحری کے حوالے سے عربی، پاکستانی، ہندوستانی، تھائی، چائینی اور بری کھانوں کی ترکیب مل جائیں تو بڑی سہولت ہو جاتی ہے۔ یہ ایپ صرف کھانوں کے لئے ڈیزائن کی گئی ہے جس میں رمضان کے حوالے سے افش و شری ترکیب موجود ہیں، تمام کے تمام کھانے حلال میں اور تصاویر کی مدد سے بہتر طریقے سے سمجھایا گیا ہے۔

Ramadan Achievements

یہ فری ایپ رائیڈ ایپ رمضان المبارک کے حوالے سے چند بہترین ایپس میں شمار ہوتی ہیں۔ ایپ کی مدد سے روزانہ مختلف کاموں کی یاد دہانی کرائی جاتی ہے جن کے ذریعے آپ اس ماہ مقدس کا اصل حق ادا کر سکیں گے۔ مثلاً اس ایپ کی مدد سے آپ کو یاد دلایا جائے گا کہ آپ نے پڑوی کو افطاری کی پلیٹ بھجوائی، کسی بھوکے کو افطار کروایا یا کھانا کھلایا۔ قرآن پاک پڑھا؟

ذیل میں ہم چند اسلامک ایپس کا حوالہ دے رہے ہیں جن سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ نہ صرف معلومات حاصل ہوتی ہیں بلکہ اجر و ثواب میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے۔ رمضان المبارک کا آغاز ہوتے ہی آئی برے، آئی قرآن، قبلہ ڈائرکشن، کیلنڈر، قمری ڈی وائرل ٹورز آف مکہ اور دیگر اسلامک لیسپ کی ڈاؤن لوڈنگ کئی ملین تک جا پہنچی ہے۔ مشرق وسطیٰ کے اخبار گلف نیوز کے مطابق رمضان المبارک میں بہت سے کام موبائل کے ذریعے ہوتے ہیں اور اس میں سٹ ہی جاتے ہیں۔

رمضان کٹ (Ramadan Kit)

اس ایپ میں تسبیحات، دعائیں اور رمضان کا کیلنڈر ہوتا ہے۔ پاکستان کے علاوہ دیگر کئی ممالک کے سحر و افطار کے اوقات اس ایپ میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ مسنون دعاؤں اور تسبیحات کی بدولت یہ ایپ کافی مفید ہوگی۔ آپ اسے گوگل پلے سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔





استقبال رمضان... یہی وقت ہے بچت کے بونس کا

صدف آصف

روزہ نہ صرف انسانی روح کی غذا ہے بلکہ اس

میں جو دینی اور دنیاوی رموز چھپے ہوئے ہیں وہ صرف نیک نیتی سے روزے رکھنے والے کو ہی حاصل ہو پاتے ہیں۔ روزہ اسلام کا ایسا بنیادی رکن ہے جس کا مقصد بے شمار نعمتیں موجود ہونے کے باوجود اپنے مالک کی رضا کی خاطر ان سے چند گھنٹوں کے لیے منہ موڑ لینا، بھوکا پیاسا رہنا اور اپنے نفس کو اللہ تعالیٰ کی حقیقی عبادت کی طرف مائل کرنا ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہوا ہے کہ ”اگر تم کچھ تو تمہارے حق میں اچھاپے ہی ہے کہ روزے رکھو“ (سورۃ البقرہ)۔

روزہ انسانی نفس، قلب و باطن کو ہر قسم کی آلودگی اور کثافت سے پاک کر دیتا ہے۔ ایک مہینہ کچھ وقت کے لیے کھانا چھوڑ دینے سے نظام انہضام کی ایسی تربیت ہو جاتی ہے جو انسانی جسم کو سال بھر صحت مندر کھنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ بحالت روزہ انسان کو بھوک اور پیاس کے کرب کا احساس ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اس کے دل میں قربانی، ایثار اور ہمدردی کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ وہ عملی طور پر ان حالات سے گزرتا ہے تو اسے معاشرے سے جڑے ہوئے ملٹوک حال افراد کے درد کا اندازہ ہوتا ہے۔

انسان کے اندر مضبوط اور شمر کی کیفیت، بیدار ہو جاتی ہے۔ جو کہ تقویٰ کے لیے ضروری ہے۔

سوال یہ اٹھتا ہے کہ کیا ہم روزے کی فضیلتوں سے مکمل طور پر فیض یاب ہو پاتے ہیں؟ درحقیقت دنیاوی، جہمیوں میں الجھ کر اس سے حاصل ہونے والی افادیت سے فائدہ اٹھانا مشکل یا کم ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر خواتین اس ماہ صیام میں جتنی وقت کا زیادہ حصہ گھر کے کاموں میں ہی گزار دیتی ہیں۔ پھر انہیں کوئی رتی ہیں۔ اگر ایک بھر حکمت عملی کے تحت اپنی روٹین بنائی جائے تو ہمارے سارے کام بھی احسن طریقے سے انجام پائیں گے اور ہمیں عبادت کے لیے بھی مناسب وقت میسر آجائے گا۔ اس بابرکت مہینے کے شروع ہونے سے چند دن قبل ہی استقبال رمضان کی تیاریاں مکمل کرنی چاہئیں تو وقت کی غامضی بچت ہو جائے گی یوں ماہ صیام کی برکتوں اور نعمتوں سے زیادہ سے زیادہ فیض یاب ہو جاسکتا ہے۔

اکثر گھروں میں خواتین کو اس طرح کے مسائل پیش آتے ہیں کہ اس بابرکت ماہ کا قیمتی وقت زیادہ تر تیکن میں محرمی اور افطاری کے لیے پکوانوں کی تیاریوں میں صرف رتی ہیں۔ اس وجہ سے تلاوت، ذکر اور دعا کے عظیم فوائد سے محروم رہ جاتی ہیں۔ دن کے اوّل و آخر میں وقت کا بڑا حصہ کھانے پینے کے معاملات کی نذر کر دیا جاتا ہے۔ اگر سمجھا جائے تو یہ ایک بہت بڑا خسارہ ہے۔ جس کی فکر

کی جانی چاہیے۔

ماہ صیام سے قبل گھر کی اچھی طریقے سے صفائی کر لی جائے، تو عید سے قبل ہلکی پھلکی صفائی کی ضرورت باقی رہ جائے گی۔ ہر کمرے میں لگے پتھوں کی گرد جھاڑ کر انہیں اچھی طرح سے صاف کر لیں۔ دیواروں پر سے چالے اتاریں۔ پردوں کو دھو کر استری کر لیا جائے دیواروں سے دھبے صاف کرنا ضروری ہے۔ خصوصاً پلاسٹک پینٹ کی دیواروں کو سرف سے دھویا جائے تو چمک جائیں گی۔ اگر گھلے موجود ہیں تو اس پر لال گورو یا پینٹ کر دیں، نئے ہو جائیں گے۔ واش روم، کچن اور ڈرائنگ روم کو بھی اچھی طرح سے صاف کر لیا جائے تو عید کے قریب سرسری صفائی کی ضرورت باقی رہ جائے گی۔

عید کے لیے گھر کی تزئین و آرائش کا کچھ کام اگر قبل از رمضان کر لیا جائے تب بھی روزے کی حالت میں اہل خانہ پر کام کا بوجھ کم ہو جائے گا۔ کچھ لوگ عید سے قبل اپنے مکانوں کو وائٹ واش کرواتے ہیں۔ اگر یہ کام رمضانوں سے پہلے کرواتے جائیں تو گھر کا پھیرا واہ جلدی سمٹ سکتا ہے۔ روزے کی حالت میں یہ سارے کام بہت تکلیف دہ ہو جاتے ہیں۔ تھکان الگ ہو جاتی ہے۔

عید کے لیے خریداری کا سلسلہ پورے رمضان جاری رہتا ہے۔ ایک تو اس وقت بازاروں میں بہت رش ہو رہا ہوتا ہے، مہنگائی عروج تک جا پہنچتی ہے، روزوں کے پاس رش کی وجہ سے سلائی کا مسئلہ الگ اٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ سمجھداری کا تقاضہ یہ ہے کہ عید کی کچھ تیاری رمضان سے پہلے ہی کر لی جائے۔ اس طرح روزے کی حالت میں خرید و فروش، بازاروں کی گہما گہما، رش کے ساتھ ساتھ دکانداروں کی تو توش میں سے بھی جان چھوٹ جائے گی۔

بیرونی کاموں سے فراغت حاصل کرنے کے بعد گھر کی طرف توجہ دی جائے۔ اس ماہ میں سب سے زیادہ فریج کا استعمال کیا جاتا ہے اس لیے دودھ، پنیر، اس کی اچھی طریقے سے صفائی ہو جائے، دوران رمضان اس میں چیزیں خیر فریز کرنے میں مسئلہ پیش نہیں آئے گا۔ فریزر کی ہوئی پرانی چیزوں کو پہلے استعمال کریں۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ فریج میں رمضان کے لیے تیار شدہ اشیاء رکھنے کی خاصی محنت لکھ آئے گی۔ تمام خانے اچھی طرح سے سرف ملے پانی سے صاف کریں تاکہ بیکٹریاں نہ لگیں۔ فریج صاف کرنے کے بعد ایک خانے میں کوئلے کا چھوٹا سا ٹکڑا رکھ دیں تاکہ وارمک کو اپنے اندر جذب کر لے گا۔

کھٹکھٹ، شامی، چکن کباب یا کوئلے بنا کر ایک ٹرے میں پھیلا دیں۔ جب

وہ جم جائیں تو الگ الگ ٹکال کر ان کو ایک ڈبے یا شاہر میں بند کر کے رکھ دیں وقت ضرورت بہت کام آئیں گے۔ پاک باریک کاٹ لیں دھو کر صبح سے پانی نکالیں، اخبار میں لپیٹ کر فریج میں سبزی کے خانے میں رکھ لیں۔ پکڑے بناتے ہوئے کم محنت ہوگی، اسی طرح ہرا دھینا بھی کاٹ کر رکھا جاسکتا ہے جو رمضان میں بہت کام آتا ہے۔ ٹماٹر کی چٹنی پکا کر رکھ لیں۔ ٹماٹر دھو کر کاٹ کر پین میں چڑھادیں، جب اچھی طرح پک جائیں اور پانی بالکل خشک ہو جائے تو کسی بھی شے کے جار میں رکھیں۔ جب بھی کڑھائی پکائی ہو تو اس چٹنی کی وجہ سے بہت کم وقت میں اچھا کھانا آسانی سے پک جائے گا۔

آپ چاہیں تو سوسے، اسپرنگ رول، بیکن بال، بٹلر اور میٹ بائز بنا کر پہلے ایک ٹرے میں پھیلا کر رات بھر کے لیے فریزر میں رکھ دیں، جب صبح سے خیر ہو جائیں تو خشک چٹنی میں بھر کر تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھ دیں تاکہ انہیں میں چپکیں نہیں۔

اسی طرح کالے اور سفید چنوں کو اچھی طرح سے اہال کر پانی چھان لیں۔ اب اپنی ایک دن کی ضرورت کے حساب سے قہیلیاں بنا کر رکھ دیں، روزے کے دوران دوسرے تین گھنٹے قبل نکال کر رکھ لیں تاکہ وہ گرم ہو جائیں اب اس میں حسب پسند مصالح ملا لیں۔

گھر کا بنا ہوا چاٹ مصالحہ بازار یا قرض مصالحے سے کافی بہتر رہتا ہے۔ اور ستا بھی پڑتا ہے۔ ثابت لال مرچ، سفید زیرہ، موٹھ ثابت دھنیا صاف کر کے توڑے پر بھونیں اب اس میں تھوڑا سا کالا نمک، نمک اور کھٹائی ملا کر پھیں لیجیے۔ باقی مقدار میں بنائیں کہ پورے رمضان کے لیے کافی ہو جائے۔ انہیں افطاری کی تیاری کے دوران چھوٹوں، دہی بڑوں اور فروٹ چاٹ پر حسب ذیل اقدامات کر مزیار ش تیار کریں۔

دہی بڑوں کے لیے مونگ اور ماش کی دال کو خشک پھیں کر رکھ لیں۔ جب بھی دہی بڑے بنانے ہوں ان کی وجہ سے آسانی ہو جائے گی رمضان کی آمد سے کچھ دن پہلے اگر یہ اشیاء تیار کر لی جائیں تو افطاری بنانے میں آسانی ہوگی بلکہ وقت کی بچت کا بونس الگ حاصل ہوگا۔

خالص، معیاری اور صحت بخش... ڈالدا کوکنگ آئل



معیاری اجزاء کے ساتھ ساتھ تیار کیا جائے جس طرح ڈالدا بہتر صحت اور نشوونما کا شعور اجاگر کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے حصہ کی پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کو پورا کرتے ہوئے اپنے معزز صارفین کی خدمت میں حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق تیار کی گئی مصنوعات کی انتہائی مناسب قیمت میں با آسانی دستیابی کو یقینی بنانے میں ہمہ تن مصروف ہے۔ ضروری ہے کہ دیگر غذائی اجزاء جیسے گوشت، ہزیوں، اناج اور مصالحہ جات کے انتخاب میں بھی معیار اور تیاری میں حفظان صحت کے اصول کو ملحوظ رکھا جائے کیونکہ یہ ہماری اور ہمارے پیاروں کی بہتر صحت، نشوونما اور خوشحالی کیلئے لازم و ملزوم ہے۔ رمضان المبارک میں تیار کئے جانے والے پسندیدہ اور خاص کھانوں کی تیاری کے لئے ڈالدا کوکنگ آئل بہترین انتخاب ہے۔ یہ پکانے کا خالص معیاری اور صحت بخش تیل ہے جس میں اضافی وٹامن، اے ڈی اور ای شامل ہیں۔ یہ بھرپور صحت کے حصول میں انتہائی اہم کردار ادا کرتے ہیں، کولیسٹرول سے پاک ہر خاتون خانہ کی پسند اور بولت کے مطابق ایک لیٹر پاؤچ تین اور ساڑھے چار لیٹر بوتل، ڈھائی لیٹر اور پانچ لیٹر ٹین پیک میں دستیاب ہے۔ اسی طرح بھرے پڑے گھرانوں کی ضروریات کے مطابق 10 لیٹر کیٹن میں بھی دستیاب ہے۔

پکڑے، دبی بڑے، وال، پنے، آلو اور پھلوں سے تیار کی گئی چاٹ اور سحر کے دسترخوان پر پرانے ہی پسند کئے جاتے ہیں۔ یہ اشیاء اکثر گھر پر بھی تیاری جاتی ہیں اور بازاروں میں با آسانی دستیاب ہوتی ہیں۔ اس سلسلہ میں اس بات کو یقینی بنانا بے حد ضروری ہے صحت اور حفظان صحت کا شعور اجاگر کیا جائے اور ان اصول کی پاسداری کو خود بھی یقینی بنایا جائے۔ جب ہم گھر پر کھانا پکائیں تو اس وقت بھی اعلیٰ اور معیاری غذائی اجزاء کا انتخاب کریں ان کا تازہ اور خالص ہونا ضروری ہے۔ نیز کھانے کی تیاری اسی طریقہ سے کی جائے کہ خوراک میں موجود اجزاء کی لذت اور غذائیت برقرار رہے، کھانا پکانے کے بعد بھی اسے گرم اور مرطوب ماحول میں رکھنے سے گریز کریں۔ ہمیشہ تھنڈی اور خشک جگہ رکھیں اگر زیادہ مقدار میں پکایا جائے تو اضافی مقدار کو فوری طور پر ایئر ٹائٹ باڈل میں فرج یا ضرورت پڑے تو فریزر میں رکھیں۔ افطار اور سحری کے وقت کھانے میں اعتدال ضروری ہے۔ روزہ افطار کرنے کے فوراً بعد بیک وقت بڑی مقدار میں کھانا کھایا جائے یا مرغین اور دیرینہ خوراک کا زیادہ اور مسلسل استعمال صحت کے لئے مضر ہو سکتا ہے۔

اس ضمن میں بہترین طریقہ یہ ہے کہ افطاری زود ہضم اور مقدار میں نسبتاً کم اشیاء پر انحصار کیا جائے نماز مغرب کی ادا ہو گئی کے بعد اطمینان سے باقاعدہ کھانے کا اہتمام کیا جائے۔ روزہ داروں کا دیر گئے کھانا کھانا نہ صرف سحر کے وقت بیدار ہونے میں حائل ہو سکتا ہے بلکہ رات کا کھانا ہضم نہ ہونے کی صورت میں سحری اچھی طرح کرنا بھی ممکن نہیں رہتا نتیجتاً یہ کہ روزہ کے دوران طبیعت کی گرانی اور مزاج کے تغیر جیسے مسائل سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ جیسا کہ ابتداء میں تجویز کیا گیا کہ جو کچھ بھی کھائیں تازہ خالص اور

رمضان المبارک کا بابرکت مہینہ عالم اسلام میں ایک خاص مقام کا حامل ہے۔ ماہ رمضان کا روح پرور احساس تاحید نظر ہر شے کو اپنے حصار میں سمیٹ لیتا ہے۔ رب ذوالجلال کی خاص مہربانیوں کا اثر ہر چیز اور کیفیت پر ظاہر ہوتا ہے۔ فرائض کے ساتھ نفلی عبادات خصوصاً روزے رکھنا اور فرائض کے ساتھ ساتھ نفلی عبادات خصوصاً روزے رکھنا اور روزہ داروں کو افطار کروانے کا خاص اہتمام ہوتا ہے۔ ہر کسی کی کوشش ہوتی ہے کہ اس کا رنجری سعادت حاصل کر سکے، اس ضمن میں خاندان، پڑوس اور احباب کے لئے افطار پارٹیوں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ نشر و اشاعت کے ذرائع اور ان سے استفادہ حاصل کرنے والے افراد کی بوجھتی ہوئی تعداد کی بدولت دنیا بھر کی ثقافتوں اور لوگوں کے رہن سہن پر ایک دوسرے کے اثرات واضح طور پر نمایاں ہیں، روزمرہ کھانوں کے انتخاب، ملبوسات، فرنیچر ہر چیز میں کسی دوسری ثقافت کا رنگ با آسانی دیکھا جاسکتا ہے۔ اس صورتحال کے بے شمار مثبت پہلوؤں کو طلب ہیں ان میں سب سے بڑھ کر یہ کہ کہہ ارض پر آباد ہر خطے سے تعلق رکھنے والے دیگر افراد کے، سماجی، سیاسی، معاشی اور تعلیمی نظام حتیٰ کہ ہر نوعیت کی روایات اور کیفیات سے واقفیت رکھتے ہیں۔ ہمارے ہاں اس محرک کا سب سے زیادہ اثر خورد و نوش کے شعبہ میں نظر آتا ہے کسی بھی ملک سے تعلق رکھنے والے کسی بھی کھانے کی مقبولیت بہت جلد نمایاں مقام حاصل کر لیتی ہے اور یہ محض ریستورنٹ، کیفے یا ہوٹل تک محدود نہیں بلکہ بھختی، ترقی پسند اور مہمان نواز قوم کی خواہشیں مختلف ممالک کے کھانے بنانا کیلئے کے لئے بہت بڑے ماحول میں اور محض گھر والوں کے لئے ہی نہیں بلکہ مہمانوں کی تواضع کے لئے بھی روایتی کھانوں کے ساتھ ساتھ غیر ملکی کھانوں کو مہارت کے ساتھ تیار کر کے دسترخوان کی زینت بناتی ہیں۔ اس سب کے باوجود آج بھی رمضان المبارک اور ہر قسم کے تہواروں پر روایتی کھانوں کی کوترجیح دی جاتی ہے اور بیشتر گھرانوں میں بہت خصوصیت کے ساتھ ان کی تیاری کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ رمضان المبارک کے موقع پر مختلف انواع و اقسام کے



کیا رمضان اور عید پر بھی کریں ڈانٹ؟

صبا گل (ماہر غذائیت) ڈانٹ پلان وضع کرتی ہیں

صبا گل حسن

رمضان المبارک ہو یا عید الفطر کا مذہبی تہوار، غذائی بے اعتدالی آپ کو بہار کر سکتی ہے۔ اس سے پہلے کہ آپ فربہی میں مبتلا ہو جائیں اور خوشنما لباس آپ پر قفل نہ بنے اور بدن بے ڈول ہو جائے۔ اس لئے ان مہینوں میں بھی آپ صرف تھوڑی سی تبدیلی کر کے اپنا صحت مند طرز زندگی قائم رکھ سکتی ہیں۔

رمضان میں اگر آپ کاربوہائیڈریٹس مثلاً شکر (سفید)، مٹھائی، ڈبل روٹی اور ٹیکری آٹھو کم کر لیں تو 51% کے قریب کیلوری بڑھنے نہ پائیں گی۔

اسی طرح 30% چکنائیاں جو بڑی مصنوعات سے حاصل ہوتی ہیں ان میں کٹوفی کر سکتی ہیں۔ پروٹین کی مد میں 13% کی اس طرح کی جاسکتی ہے کہ اٹھے، گوشت، مرغی اور مچھلی قدرے کم مقدار میں کھائی جائے۔

ذیل میں چارٹ کی مدد سے مختلف جسمانی حالتوں میں غذا کے استعمال کے فوائد اور توانائی کا جائزہ لینے میں آسانی ہوگی۔

| غذائیت | حرارے | گلوکوز تحلیل کرنے والی توانائی | غذا (گرام میں) |
|---|-------|--------------------------------|-------------------------|
| آئرن، کیلشیم، چکنائی 51%، پروٹین 49%، وٹامن-A | 231 | 0 | چکن روست |
| کاربوہائیڈریٹس 83%، چکنائی 10%، پروٹین 7% | 250 | 24 | چاول (58 گرام) |
| کاربوہائیڈریٹس 1%، چکنائی 51%، پروٹین 48%، وٹامن-A، آئرن | 48 | 11 | آلو (50 گرام) |
| کاربوہائیڈریٹس 2%، چکنائی 63%، پروٹین 35%، وٹامن-A، آئرن، کیلشیم | 73 | 2 | اٹھا (ایک عدد پالا ہوا) |
| کاربوہائیڈریٹس 78%، چکنائی 11%، پروٹین 11% | 101 | 14 | سفید ڈبل روٹی (28 گرام) |
| کاربوہائیڈریٹس 74%، چکنائی 1%، پروٹین 3%، ڈائسٹری فائبر، پوٹاشیم، وٹامن-A اور K | 66 | 9 | کھجور (24 گرام) |
| کاربوہائیڈریٹس 38%، چکنائی 31%، پروٹین 31%، وٹامن-A، آئرن اور کیلشیم | 20 | 3 | دودھ (فل کریم) |
| کاربوہائیڈریٹس 94%، پروٹین 6%، وٹامن-A، C، کیلشیم | 86 | 8 | اورنگ جوس (250 گرام) |
| کاربوہائیڈریٹس 81%، چکنائی 10%، آئرن اور کیلشیم | 94 | 13 | کیلا (ایک عدد) |
| کاربوہائیڈریٹس 96%، چکنائی 2%، پروٹین 2% | 3 | 3 | سیب (100 گرام) |

کریڈن کے دنوں میں روزے نہ بھی ہوں تب بھی طویل دن کے حساب سے فائبر اور کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل غذا نہیں لینی چاہئیں تاکہ یہ فوری طور پر ختم بھی نہ ہوں اور توانائی کا تسلسل جاری رہے تاہم پانی کی مقدار بڑھانا بہت ضروری ہے جبکہ سے پہلے بیمار ہو کر دو گلاس پانی پی لیں۔ بحری کے درمیان ذرا کم مقدار میں پی لیں مگر انشاء کے بعد صحت بخش مشروبات پر زیادہ توجہ دیں۔ سادہ پانی بھی بہترین صحت بخش مشروب ہے تاہم ٹھنڈے مشروبات کو بھی کھارا استعمال کر لیا جائے اور ٹھنڈے کسی یا کیوں پانی اور تھوکا استعمال زیادہ کیا جائے تو بہتر ہے۔



اب رمضان میں لائیں آسانیاں

آڈر کریں سحری یا افطاری

وقت ای میل کر دی جائے تو چند ہی ساعتوں میں آپ کے سیل فون پر کنفرمیشن آ جاتی ہے۔ اس کے بعد آپ اپنے مل کی رقم کن کر گیسٹ کے قریب آ جائے کیونکہ رائڈر نے بھی واپس جا کر سحری کرنی ہے اور اگر ممکن ہے تو ہزار روپے کا کھلا (Change) لے کر رکھے۔ رائڈر پر بھی رحم کھائیے وہ کہاں دودھ دہی والے کے پاس سے کھلے پیسے مانگتا پھرے گا۔

• اگر آپ پڑا کھانے کے موڈ میں ہیں اور براہ راست آؤٹ لیٹ سے

آرڈر کرنا چاہتے ہیں تو ٹائمڈ ڈیل سے بہتر کیا بات ہو سکتی ہے۔ ہماری ایک دوست نے سحری کے وقت سے دو گھنٹے قبل Large سائز کا پڑا آرڈر کیا اور تھوڑی نماز ادا کرنے لگیں۔ آج وہ بچوں کو حیران کر دینا چاہتی تھیں کہ گھر پر بھی سحری آ سکتی ہے۔ دھیان رائڈر کی آواز پر لگا رہا یہ کیا بات ہوئی کہ کمرے کی لائٹ بھی نہ جلائی اور تیل بجتے پر دو برس کی بچی تیل کی آواز سے ڈر گئی اور خاتون بچی کو گود میں لے کر گیسٹ پر جا کر اپنا آرڈر وصول کر کے آئیں۔ بے شک بچی پڑا دیکھ کر بہل گئی ہوگی مگر تیل بجتے سے سر پر انز کہاں رہا۔ گھر کے تمام افراد آنکھیں ملنے ملنے ”کون آیا کون آیا“ کہنے لگے۔ بچوں نے پایا کو بتایا ”پڑا آیا“ کچھ فاسٹ فوڈ چمچز گرم بیٹروں کے مخصوص پڑا بیگز یا Padded Bags میں ہمارا آرڈر

گھر تک لاتے ہیں اس طرح آپ شہر کے کسی بھی کونے میں ہوں آپ کو تازہ بہ تازہ فریج فراز اور کرسی پر گر زخمی خراب حالت میں نہیں ملیں گے۔

• اگر آپ اطالوی، جاپانی یا کائناتی منیٹل کھانوں سے سحری کرنا چاہیں تو ایک شب قبل نماز تراویح سے پہلے کھانا آرڈر کر دیجئے کیونکہ یہ ریسٹوران رمضان میں سحری کی خدمات پیش نہیں کرتے۔

• برنس روڈ سے نہاری، حلیم اور پائے کی

حضرت انسان کسی حال میں کم ہی مطمئن ہوتا ہے۔ روز و شب میں معمولات کی یکسانیت سے بہت جلد ہی دل اوب سا جاتا ہے۔ رمضان المبارک میں بڑے اخلاص کے ساتھ روزے رکھے جاتے ہیں۔ کوئی بھی ڈی جس اللہ تبارک و تعالیٰ کی یاد سے غافل نہیں رہتا چاہتا۔ 30 روزوں کے درمیانی عرصے میں کبھی کبھی جی چاہتا ہے کہ گھر کے معمولات سے ذرا ہٹ کر یا تو باہر جا کر سحری اور افطاری کی جائے یا پھر ایک نئے رجحان کو اپنا کر دیکھا جائے کہ پسندیدہ کھانوں کی ہوم ڈیلیوری سروس کا تجربہ کیسا رہتا ہے؟

Food Panda

ایک ایسی ویب سائٹ ہے جہاں شہر بھر کے بہترین کھانے پیش کرنے والے ریسٹورانوں کی خدمات حاضر ہیں۔ ان میں پڑا پارلرز، سینڈوچرز، برگرز، پاستا، سٹیکس، بنزیوں، گوشت، قیسے کی ڈشز، چکن ٹکے، مصالے دار، مغلّی اور حیدر آبادی کھانے، کڑا ہیاں، بریانی کے علاوہ افطار کے لوازمات بھی موجود ہیں۔ شہر میں ٹریفک کے اثر و دام کا خیال رکھتے ہوئے افطار کے آرڈر کم از کم دو گھنٹے قبل کئے جائیں۔ اسی طرح سحری کے لئے بھی قبل از

ہوم ڈیلیوری ہوتی ہے البتہ عربی پراٹھے یا حید کے دھاگے والے میرٹھ کے کباب ڈیلیور نہیں کئے جاتے۔ تو سحری نہ بنی آپ افطار برنس روڈ جا کر کر سکتے ہیں۔

گھر کا کھانا یہ ایک نیا فوڈ چین ہے جو مکمل طور پر دہلی کھانوں کی بے مثال وراثت پیش کرتا ہے۔ ان کی ویب سائٹ دیکھئے میٹرو کا انتخاب کیجئے اور آرڈر کر دیجئے شور بے اور بجئے ہوئے سالنوں میں سے کوئی بھی ایسی ڈش جو کم و بیش کئے کے تمام ہی افراد کو پسند ہو گھر کا کھانا سوئمنی ڈشز کے روایتی ڈانقوں کے ساتھ ساتھ چند خاص میٹھی ڈشز بھی پیش کرتا ہے آپ چاہیں تو افطاری اور رات کے کھانے کے لئے بھی ایک ہی چکر میں دو یا دو سے زائد ڈشز طلب کر سکتے ہیں۔ اب کہئے منہ کا ذائقہ بدلا کر نہیں۔



رمضان مبارک

Sehri Deals

| | |
|--|--|
| 1 Regular Pizza 1 Drink (1.5 L) Rs: 550 | 2 1 Large Pizza 1 Drink (1.5 L) Rs: 800 |
| 3 1 Jumbo Pizza 1 Drink (1.5 L) Rs: 1000 | 4 2 Jumbo Pizza 2 Drink (1.5 L) Rs: 1950 |

FOR DINE IN, DELIVERY & TAKEAWAY
11 PM TO SEHRI

Iftar Deals

FOR TAKEAWAY & DELIVERY 4PM ONWARDS

| | | |
|---|--|--|
| Jumbo 1 Jumbo Pizza 1 Drink (1.5 L) Rs: 1100 | Large 1 Large Pizza 1 Drink (1.5 L) Rs: 900 | Regular 1 Regular Pizza 1 Drink (1.5 L) Rs: 600 |
| 2 Jumbo Pizza 1 Drink (1.5 L) Rs: 2000 | 2 Large Pizza 1 Drink (1.5 L) Rs: 1500 | 2 Regular Pizza 1 Drink (1.5 L) Rs: 1000 |

روزہ کشائی...

منہی روزہ دار کی کریں حوصلہ افزائی



بچوں کی تربیت اور شخصیت کی نشوونما کے لئے ہماری مشرقی و مذہبی اقدار بے پناہ حسن رکھتی ہیں۔ مسلمان بچوں کو 7 برس کی عمر میں نماز کی پابندی کرانا اور پھر ماہ صیام میں روزہ رکھنے کی تربیت دینا ہمارا دینی فریضہ ہے۔ والدین بچوں کو بتاتے ہیں روزہ صبر ہے جس کی جزاء رب تعالیٰ ہے اور رمضان کے 30 روزے فرض کئے گئے ہیں۔ یہ بھلائی کا مہینہ ہے یعنی اہل قربات سے حسن سلوک کرنے کا مہینہ ہے۔ اس ماہ میں رزق کی فراخی بھی ہوتی ہے اور نفل کا ثواب فرض کے برابر اور فرض کا ثواب ستر گنا زیادہ ملتا ہے۔ اسی مہینے میں شب قدر ہے اور اسی ماہ میں ابلیس قید کر دیا جاتا ہے اور دوزخ کے دروازے بند ہو جاتے ہیں۔ جنت آراستہ کی جاتی ہے اس کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں۔

ہے اور افطاری سے آنے والی خوشبوؤں کے بلاوے دسترخوان کی طرف بلا لیتے ہیں لیکن صاحب علیزہ کی صابر طبیعت نے تمام گھر والوں کو چونکا کے رکھ دیا وہ اپنی روزہ کشائی پر ای نورین صاحبہ کا ہاتھ بٹاری تھیں اور اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کی شرارتوں کا لطف بھی لے رہی تھیں۔

کامران رفیع صاحب کی یہ پختی بچی بچکے برس تک آدھے دن کا روزہ رکھ کر خود کو پورے دن کے روزے کے لئے تیار کر چکی تھی۔ گوکہ گریموں کے روزے تو بڑوں کے لئے بھی کسی آزمائش سے کم نہیں ہوتے مگر شائش ہے علیزہ کو کہ جس نے دسترخوان لگنے تک امی کا ہاتھ بھی بنایا اور ہر گھنٹے بعد وقت نہیں پوچھا۔

علیزہ کو چکن سمو سے پسند ہیں اور مینگو شیک بھی۔ مگر امی جان کا کہنا تھا کہ روزہ افطار کرتے وقت سادہ پھلوں کا شربت ہی مناسب رہتا ہے جبکہ نماز مغرب سے فارغ ہو کر وہ شیک بنا دیں گی۔ امی جان نے دھان پان میں علیزہ کی صحت اور گرمی کی حدت کو محسوس کرتے ہوئے سادہ افطاری بنائی تھی مگر دات کا کھانا پڑنے تکلف اس لئے بھی تھا کہ اس مبارک روزہ کشائی میں اس کی سہیلیوں اور کزنز نے بھی شرکت کرنا تھی۔

ڈالدا ایڈوانزری سروس نے اس موقع پر منہی علیزہ کو کوکٹ آئل کا تحفہ دیا جسے وہ اگلے کئی روز تک استعمال کر کے اس دن کو یاد رکھیں گی۔ زیر نظر تصویر میں دیکھئے کہ علیزہ اپنی والدہ اور بہن بھائیوں کے ساتھ نہایت سادگی سے پہلا باقاعدہ روزہ افطار کر رہی ہیں۔

جونہی کسی پر روزہ فرض ہو جائے تو والدین بھی چاہتے ہیں کہ بچے رمضان کے پورے روزے رکھیں اور کسی شدید بیماری یا شرعی عذر کے بغیر روزہ ترک نہ کریں۔

اس بار ڈالدا کی ٹیم نے لاہور میں مقیم کامران رفیع صاحب کی بچی علیزہ کی کی۔ کامران رفیع صاحب نے ڈالدا

ایڈوانزری سروس کو کرناچی میں متعدد بار پیشہ ورانہ رہنمائی فراہم کی۔ آپ بھی

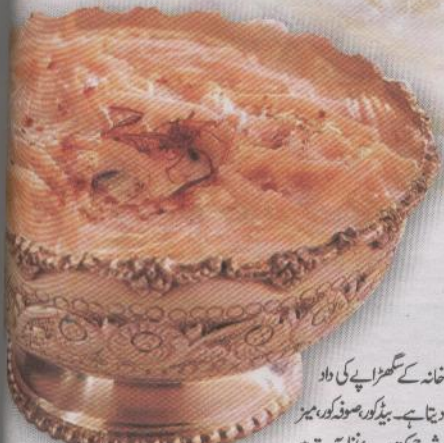
ریستوران سے منسلک رہے ہیں۔ ان دنوں بھی لاہور میں ہوٹل انڈسٹری سے وابستہ ہیں۔ یوں تو رمضان میں عصر کی نماز کی ادائیگی کے بعد یکدن کی محفل بھی بنتی

رمضان کا مہینہ مسلمانوں کے لئے سراسر خیر و برکت اور روحانی ترقی کا مہینہ ہے۔ جس میں انسان کی نیکیوں کے اجر میں ستر گنا تک اضافہ کر دیا جاتا ہے کیونکہ دنیا بھر کے مسلمان مل کر روزہ رکھتے ہیں اور باہم ہمدردی و محبت سے پیش آتے ہیں۔ اس ایمانی کیفیت کو بچے بھی محسوس کر لیتے ہیں۔ وہ بھری کے وقت جاگ جاتے ہیں اور اس اہتمام میں شریک ہو کر اپنے ذوق و شوق کو ظاہر کرتے ہیں۔ پھر



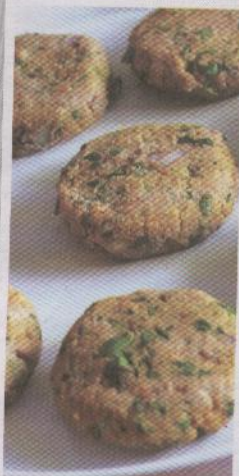
یہی ہے سگھڑاپے کا امتحان

رمضان اور عید کی تیاری کو بنائیے آسان



خاند کے سگھڑاپے کی دال
دیتا ہے۔ بیکو، موٹو، میز
پوش چمکتے ہوئے نظر آتے ہیں۔

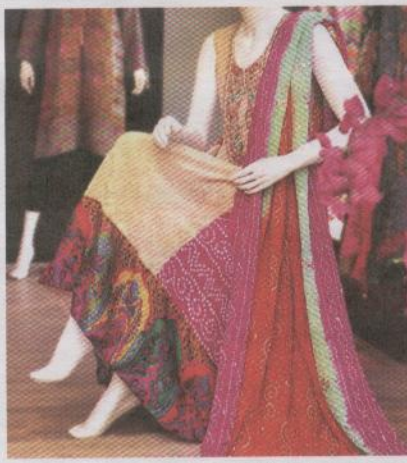
اس کے بعد سوچا جاتا ہے۔ افطاری اور عید کی تیاری کے لئے کیا کرنا چاہئے۔ دالوں کو صاف کر کے رکھتے ہیں اور سفید پنے، کالے پنے، بال کران کے پیکٹ بنا کر رکھے جاتے ہیں۔ آلو کے ٹکس، شامی کباب، چلی کباب، قیر کی کچی ٹکیاں، تنگ کباب پہلے سے بنائے جاتے ہیں۔ اسی طرح کوٹھے بنا کر پانی میں بواں کر کے رکھ دیتے ہیں۔ تاکہ کھنے سے نفوس کی شہب خراب نہ ہو۔ جب دل چاہا نکال کر بنائے، گائے کا گوشت بھی خواتین نمک ڈال کر بال کر رکھ لیتی ہیں تاکہ پکانے میں آسانی ہو۔ بازار میں نمک کی چھوٹی بوندیاں، پھلیاں پیکٹ میں مل جاتی ہیں۔ خواتین کی اکثریت آسانی سے ان کو استعمال کرتی ہے۔ پانی میں بھگو کر دہی میں ڈال دیتے ہیں۔ دہی، بھلوں کا مسالہ چھڑک دیتے ہیں۔ موٹو اور ماش کی دال بھگو کر چیس لیتے ہیں۔ تھوڑے سے کا جو، بادام بھی پیستے ہوئے شامل کرتے ہیں۔ بھلے کی طرح کی پکڑیاں تل کر لٹافوں میں فریز کر رکھتے ہیں۔ اٹی کی چٹنی گڑ میں پکا کر بوتل بھر لیتے ہیں۔ پیاز، بھن، اورک کا پیسٹ ششے کی جیم کی بوتلوں میں چیس کر رکھتے ہیں۔ ڈیزھ گلو بیاز فرانی کر کے رکھے، ٹماٹر کی پیوٹی بنائے۔ سفید زیرہ بھنا ہوا سرخ ثابت مرچ بھٹی ہوئی۔ کالا نمک چیس کر رکھیے یہ دہی بھلوں پر ڈال سکتی ہیں۔ کافی کام نہٹ جاتا ہے۔ روزوں میں وقت کی بچت ہوتی ہے۔ اچانک مہمان آجائیں تو آپ چٹوں کی جات، دہی بھلے، کباب، کھجوروں کے ساتھ افطاری میں رکھ سکتی ہیں۔ صبح نوں بجے تک آپ شام کے لئے کھانا پکا کر رکھیں، آلو، بیکن کے قتلے کاٹ کر نمک کے پانی میں



صغیرہ بانو شیریں

کر لی جاتی ہے۔ اس معاملہ میں بزرگ خواتین بھی پیش پیش رہتی ہیں۔ گھر میں خصوصاً چھت پر الداریوں میں کوئے کھدروں میں کوئی جالائیں رہنا چاہئے۔ جس گھر میں جالے اور گندگی ہو وہاں عبادت میں بھی لطف نہیں آتا۔ اس کے ساتھ ساتھ استعمال ہونے والے سارے برتنوں کو نکال کر دھوا نکھ کر رکھا جاتا ہے۔ پنجاب میں گاؤں دیہات کے گھر میں پتیل کی بڑی بڑی پرات، تیلے پٹیلیں، گلاس نکال کر ریت سے چکا کر رکھا کر سچائے جاتے ہیں۔ پرانی چادروں سے دسترخوان اور نگی غلاف بنتے ہیں۔ پردوں کو دھو کر لگایا جاتا ہے۔ یوں سارا گھر خاتون

ماہ صیام کو نیکیوں، رحمتوں، برکتوں کا موسم بہار کہہ سکتے ہیں۔ اس کے آنے کا استقبال پوری عقیدت اور محبت سے کیا جاتا ہے۔ خواتین اس معاملے میں زیادہ ہی پر جوش ہوتی ہیں، وہ چاہتی ہیں عبادت اور ریاضت میں بھی کمی نہ ہو اس کے ساتھ ساتھ افطاری اور عید کی تیاری کے فرائض بھی خوش اسلوبی سے سرانجام دیں۔ پہلے سے ہی اس کی تیاری میں مصروف ہو جاتی ہیں تاکہ روزوں میں ان کو اضافی کام سے بچنا پڑے، سب سے زیادہ فوٹیت گھر کو دی جاتی ہے، نئے سرے سے گھر کا جائزہ لے کر صفائی، جھاڑ پونچھ پہلے سے



گارمنٹس لوگ خریدتے ہیں۔ گلبرگ، لہرنی مارکیٹ کے پیچھے بیگم بازار میں خواتین کا ریش نظر آتا ہے۔ آپ اپنے بچٹ کے مطابق چیزیں خرید سکتے ہیں، فیشن کے مطابق کپڑا اور ملبوسات کا چناؤ کر سکتے ہیں۔ واپڈا ٹاؤن میں دیکھتے ہی دیکھتے بڑے بڑے اسٹور بن گئے ہیں۔ جہاں ہر طرح کا کپڑا موجود ہے۔ اسی طرح فیصل ٹاؤن گاؤں ٹاؤن، مسلم ٹاؤن وغیرہ میں مارکیٹ ہیں اور یگانہ بھی ہر طرح کا کپڑا مل جاتا ہے۔ یہاں بھادو ٹاؤں کرنا پڑتا ہے۔ شی سینٹر، لاہور ٹاور، ایماز سینٹر وغیرہ اور دوسرے بے شمار سینٹر ہیں۔ ماڈل ٹاؤن لنک روڈ پر بھی عید کی خوب خریداری ہوتی ہے۔ لاہور میں اتوار بازار بھی عید اور رمضان کے موقع پر سارے ان سارے اور بلکہ پرانے والے سوٹ اور بچوں کے کپڑوں کی درانی رکھتے ہیں۔ غریب غرباء کو کوری پیشہ لوگوں کی عید یہاں سے شروع ہوتی ہے ان میں کچھ کپڑے بہت سستی قیمت پر مل جاتے ہیں۔ بچوں کی چوڑیاں، میز پینڈ، چھوٹی موٹی ستے دامنوں کی چوڑی بہت ہتی ہے۔ عید تو عید ہے۔ اس کی خوشیوں میں سب شامل ہوتے ہیں، کچھ دکانوں پر رمضان میں یا اس سے پہلے سل لگ جاتی ہے۔ کپڑوں کے نہیں کم دامنوں پر ملتے ہیں۔ گھنڈ خواتین ایسی دکانوں سے چھوٹے ہیں۔ لے کر لپٹنے اور بچیوں کے کپڑے خود ڈیزائن کر کے سلواتی ہیں، آج کل فیشن میں ویسے بھی دو تین طرح کے کپڑے لگا کر سلائی جاتی ہے۔ جو کپڑا انتہائی مہنگا ہوتا ہے اس کا ایک گز بارہ گھڑا لگا کر شیفون یا چارجٹ میں ڈیزائن کرنے سے لوتیک کا ڈیزائن بھی بن جاتا ہے اور دیکھنے میں قیمتی اور خوبصورت دکھتا ہے۔ شیفون پر کھر پڑ جائے یا ٹیڈی کاٹ لے، سورخ واریں ہو تو اس نکلے کو بھی کام میں لایا جاسکتا ہے۔ اس کے پھول کاٹ کر دوسری شیفون کے ہیں پر لگ جاتے ہیں۔ مارکیٹ میں جگہ جگہ پیکو اور کڑھائی والے اپنی مٹھیں لے کر بیٹھے ہوئے ہیں۔ گلے پر ڈیزائن بنوائے، بازو پر اور دامن میک مٹھیں سے پھولوں کے چاروں طرف کڑھائی والے ٹانگہ سے پھول لگوائے۔ ایسے کٹ نہیں بہت کم قیمت پر مل جاتے ہیں۔ عید اور ذرا ہات سے آپ بھی خود اچھے سے اچھے ملبوسات ڈیزائن کر کے رمضان میں عید کی تیاری مکمل کر سکتی ہیں۔ خاتون خانہ کا بھی گھڑا پایا ہے۔

بھونے کا لے نہیں پڑیں گے۔ شام کو مین میں ملا کر پکڑے تلنے بارہ ایک بجے مارکیٹ کھل جاتی ہے۔ آپ دو گھنٹہ کے لئے بازار جانے کا وقت آسانی سے نکال سکتی ہیں اپنے اور بچوں کے کپڑے خرید سکتی ہیں، رمضان کے آخری عشرہ میں ریش بے پناہ ہوتا ہے اور مہنگائی بھی عروج پر نظر آتی ہے، عید نوروز تین رمضان کے پہلے ہفتہ ہی میں مردانہ کپڑے درزی کو دے سکتی ہیں۔ بعد میں درزی بہت پھیرے لگواتے ہیں۔ لوز شیزنگ کا بہانہ کام کی زیادتی کا عذر ہوتا ہے۔ رمضان کے شروع میں ہی مردانہ کپڑے تیار ہو جائیں تو مسئلہ ہو جاتا ہے۔ ریڈی میڈ کپڑے اتنے معیار کے دستیاب ہیں۔ مگر اچھی خاصی قیمت کے ہیں۔ عید کا تہوار غریب اور امیر کے لئے یکساں خوشیاں بانٹا ہے۔ اپنی اپنی حیثیت کے مطابق سب خریداری کرتے ہیں۔ جمعہ الوداع کے لئے تیاری کی جاتی ہے اور عید کے لئے بھی ستے اور خوبصورت کپڑوں کی تلاش رہتی ہے۔

ایک جائزے کے مطابق اتوار بارہ کے پاس میر تقی کا مزار ہے۔ یہاں جمعرات اور اتوار کو بازار لگتا ہے سب سے زیادہ سستی چیزیں یہاں ملتی ہیں۔

گلوں دہلیات قرب و جوار کے لوگوں کا ریش ہوتا ہے۔ کپڑے برتن اور گھر کی آرائش کی چیزیں دستیاب ہیں۔ موزے بنان، چوڑیاں، سوئی ریشی کپڑے، بچگانہ کپڑے مل جاتے ہیں اسی طرح شہر میں اعظم کا تھ مارکیٹ میں روزانہ نانہ تھوک میں اور ویسے ہی نہایت سستا کپڑا دستیاب ہے،

اعظم کا تھ مارکیٹ میں روزانہ نانہ تھوک میں اور ویسے بھی نسبتاً سستا کپڑا دستیاب ہے، رنگ محل، انارکلی بازار میں بانو بازار میں بھی چیزیں ملتی ہیں۔ یتیم خانہ چوک پر بڑی مارکیٹ ہے۔ وہاں بھی ہر چیز مل جاتی ہے۔

رنگ محل، انارکلی بازار میں بانو بازار میں بھی چیزیں ملتی ہیں۔ یتیم خانہ چوک پر بڑی مارکیٹ ہے۔ وہاں بھی ہر چیز مل جاتی ہے۔ اچھرہ بازار آج بھی خریداری کے لئے مشہور ہے، خواتین کا ریش ہوتا ہے۔ اقبال ٹاؤن میں مون مارکیٹ ہے، یہاں پٹھانوں نے بھی کپڑے کی بہت وائی رکھی ہے۔ ہر طرح کے سامنے کپڑے، بیڈیٹ وغیرہ لے کر کرکری اور بچوں کے کھلونے تک شامل ہیں۔ کریم بلاک 5 کریم مارکیٹ بھی خریداری کے لئے مشہور ہے۔ پھول بولی دکانوں میں ہر طرح کے ریڈی میڈ گارمنٹس، بچوں کے کپڑے، کرکٹ فٹو اور ملبوسات ہیں۔ جوہر ٹاؤن میں بھی اب مارکیٹ میں بڑے بڑے اسٹور ہیں۔ مگر ٹاؤن شپ کی مارکیٹ میں سستی چیزیں ملنے کی وجہ سے لوگ زیادہ جاتے ہیں۔ مناسب دامنوں پر ہر چیز ٹاؤن شپ بازار میں مل جاتی ہے ریڈی میڈ۔



افطار پارٹی...

ایک بابرکت تقریب،
ایک خوبصورت روایت

مریم باجوہ

رماتوں اور برکتوں کا مہینہ رمضان جس کے آغاز کے ساتھ ہی ارض و سماء سے گویا نور کی بارش برسی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ ماہ مقدس کا چاند نظر آنے سے قبل ہی گھروں، بازاروں میں ایک عجیب گہما گہمی کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ گھروں کی صفائی ستھرائی سے لے کر محروم افطار کے لوازمات کی تیاری عروج پر پہنچ جاتی ہے۔ اپنا زیادہ سے زیادہ وقت عبادت الہی میں گزارنے کے مقصد کو پیش نظر رکھتے ہوئے خواتین اپنی عید کی تیاریوں کو رمضان سے قبل ہی ختم کرنے میں سرگرمیاں نظر آتی ہیں۔ بڑوں کا جوش و خروش اور تیاریاں گھر میں موجود بچوں کے اندر بھی آنے والے مہینے کی اہمیت کو اجاگر کرنا اور اس شوق کو پروان چڑھانا ہے کہ وہ بھی اس گہما گہمی کا حصہ بنیں۔ لہذا رمضان کے آغاز سے قبل ہی روزہ رکھنے کے ارادے اور امی ابو سے تحریر میں ”ضروری“ اٹھانے کے وعدے لئے جاتے ہیں۔

دیگر لاکھوں پاکستانی گھرانوں کی طرح ہمارے گھر میں بھی رمضان کو نہایت احترام اور جوش و خروش سے خوش آمدید کہا جاتا ہے۔ زکوٰۃ کے فریضہ کی ادائیگی سے لیکر غریب و قاصر گھرانوں میں راشن کی تقسیم اور ساتھ ہی اہل خانہ کی پسند کو پیش نظر رکھتے ہوئے سحر افطار کے مہینے کی ترتیب جاری رہتی ہے۔

روزہ کی فریضیت کے بعد رسول اقدس ﷺ نے روزہ داروں

خصوصاً غرباء اور ناداروں کی روزہ کشائی کرانے والوں کو جنت کی نوید دی تھی۔ اس لئے مسلمان معاشرے میں افطاری یا روزہ کشائی کی تقاریب رمضان میں رونق کے اضافے اور ایصال ثواب کا باعث بھی جاتی ہیں اور خاص طور پر جب معاملہ ہو گھر بھر کے لاڈلے بچے کی روزہ کشائی کا تو پھر جوش و خروش کچھ اور بڑھ جاتا ہے۔

معصوم ذہن ایک صاف سلیٹ کی مانند ہوتا ہے جس پر بچپن میں جو کچھ کندہ کر دیا جائے وہ تا عمر یاد رہتا ہے۔ لہذا یہ وقت تھا اپنے سات سالہ مہینے کو روزے کی روح، حقوق العباد اور حقوق الہی سے ان کی ذہنی استعداد کے مطابق آگہی دی جائے۔

گزشتہ دنوں ڈیڈا ایڈوکیٹری سروس نے اسلام آباد کے امپریل انٹرنیشنل اسکول کے سرکمپ میں شرکت کی۔ جہاں راقم مضمون گزشتہ کئی برسوں سے شعبہ تدریس سے وابستہ ہیں۔ یوں تو سرکمپ دن کے اوقات کار ہی میں اپنی سرگرمیاں جاری رکھتے ہیں لیکن اس روز بچوں کی دینی و مذہبی تربیت اور رمضان المبارک کی باسعادت گھڑیوں سے مستفید ہونے کے لئے

افطار پارٹی کا اہتمام کیا گیا۔

سرکمپ کی سرگرمیوں میں روزے کے ادب، نماز پڑھنے کے طریقے، قاعدے اور قرآن شریف پڑھنے کے فضائل بتائے گئے۔ جن میں بچوں نے یکسوئی اور توجہ سے از بر کیا۔ اپنی محترم بچہ روز کے ساتھ نماز عصر اور پھر افطار کے بعد نماز مغرب ادا کی گئی۔

ڈیڈا ایڈوکیٹری کی جانب سے بچوں کو تحائف اور دعاؤں کا نذرانہ پیش کیا گیا۔ یوں باہم مل جل کر افطار کرنے کی یہ تقریب سعید معصوم بچوں کی زندگی کی یادگار بن گئی۔

روزہ اور وہ بھی جون جولائی کا بڑوں کے لئے خاصا طویل اور صبر آزما ہوتا ہے مگر کیا کہنے ننھے میاں کے جوش ایمانی کو کہ ایک دفعہ بھی جھوک پیاس کی شکایت نہیں کی۔ آج کل کے بچوں کے لئے دن کو گزارنا ویسے بھی مشکل نہیں ہوتا اگر دور جدید کے تمام تفریحی سامان میسر ہوں لیکن وعدہ ہو چکا تھا کہ روزے کے ساتھ یہ نماز اور قرآن کی پابندی کی جائے گی لہذا تفریحات کے ساتھ یہ سلسلہ الحمد للہ چلتا رہا اور بالآخر افطاری کا وقت قریب آن لگا۔ اسکول کی انتظامیہ، مہمانوں کی پہل پہل اور لنڈی پکانوں کی خوشبوئیں ایک خاص تقریب کا احساس دلارہی تھیں۔ بچوں کے لئے ایک گوشہ مختص کر دیا گیا تھا جو کہ روزے سے نڈھال ہوئے معصوم چروں سے جگمگا رہا تھا بچے خوبصورت لباس پہنے تحائف اور شاپاش وصول کرتے پھر رہے تھے۔ اذان کی آواز کے ساتھ ہی انتظار کی گھڑیاں ختم ہوئیں اور ساتھ ہی کئی بچوں کے ”پائلٹ پورے روزے“ کا اختتام بھی ہوا۔ ایک پر تکلف افطار اور کھانے کے بعد اس تقریب دلپذیر کا دعاؤں کے ساتھ اختتام ہوا۔





سحری اسپیشل

کبابی

ترکیب:

- چنے کی دال کو دھو کر ایک گھنٹے کے لئے دو پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، قہیے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔
- ایک پیاز کو موٹا کاٹ لیں اور ایک پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- تین میں دال کو پانی سمیت ڈال کر درمیان آج پر بالے رکھیں اور بال آنے پر آجے ہلکی کر کے دس سے پندرہ منٹ تک اٹلنے دیں
- پھر اس میں قہیہ، ادک، موٹی کٹی ہوئی پیاز، لال مرچیں اور دھنیا شامل کر دیں۔ ہلکی آجے پراستی دیر پکائیں کہ دال اچھی طرح گل جائے اور پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے۔ نمک ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- فرائینگ تین میں ڈالنا کو تک آئل کو تین سے چار منٹ گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز اور کٹے ہوئے ہریسن کے بوؤں کو سنہرا فرائی کر لیں
- آخر میں اس میں زیرہ ڈال کر کرکڑا لیں اور تیار کئے ہوئے قہیے پر بکھا رنگا دیں۔ پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد دوش کا ماہ رمضان میں پرائے یا پوریوں کے ساتھ حسب پسند سحر میں لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

| | | |
|------------------|-----------------------|------------------|
| آدھا کلو | ثابت لال مرچیں | آٹھ سے دس عدد |
| ایک پیالی | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| حسب ذائقہ | ثابت دھنیا | ایک کھانے کا چمچ |
| ایک کھانے کا چمچ | دہی | دو کھانے کے چمچ |
| چار سے چھ عدد | کس گرم مصالحہ پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ |
| دو عدد درمیان | ڈالنا کو تک آئل | آدھی پیالی |

چار کی کاشت: دس سے پندرہ منٹ
پاسے کاشت: تینتیس سے چالیس منٹ
پانچ سے چھ کے لئے



سحری اسپیشل

ترکیب:

- کلچہ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور انہیں دھوکہ فریج میں رکھ دیں۔ ایک پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ایک پیاز کو پیس کر رکھ لیں
- پین میں ڈالدا کو ٹنگ آئل کو درمیان آئیج پر گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو فرانی کرنے ڈالیں
- کلچہ پر نمک، ادھرک لہسن اور لال مرچ لگا کر رکھ دیں۔ پیاز سنہری ہونے لگے تو اس میں پسی ہوئی پیاز، ہلدی، دھنیا اور دہی ڈال کر بھونیں

- مصالحے سے جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں ٹماٹر ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی کلچہ بھی شامل کر دیں
- آئیج تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے (خیال رہے کہ کلچہ کو زیادہ پکنے نہیں دینا ہے ورنہ وہ سخت ہو جائے گی)

پریزنٹیشن:

اس مزیدار کلچہ کو پوری پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

پوری پراٹھے بنانے کے لئے:

آدھی پیالی میدے کو دو کھانے کے چمچ ڈالدا VTF باقی میں بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں ایک کھانے کا چمچ ٹینی ڈال کر ملا کر چولہے سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کٹڑی کا چمچ چلاتے ہوئے اس میں ایک انڈا ملا لیں۔ دو پیالی میدے میں چکنی بھر نمک ملا کر گوندھ لیں اور اس کے پیڑے بنا لیں، ہر پیڑے کے درمیان میں تھوڑا سا تیار کیا ہوا طوطہ رکھ کر بند کر دیں اور پٹکے ہاتھ سے پتل لیں۔ ان پراٹھوں کو پھیلے ہوئے فرائنگ پین میں گرم ڈالدا VTF باقی میں سنہری فرانی کر لیں۔

مصالحہ فرانی کلچہ

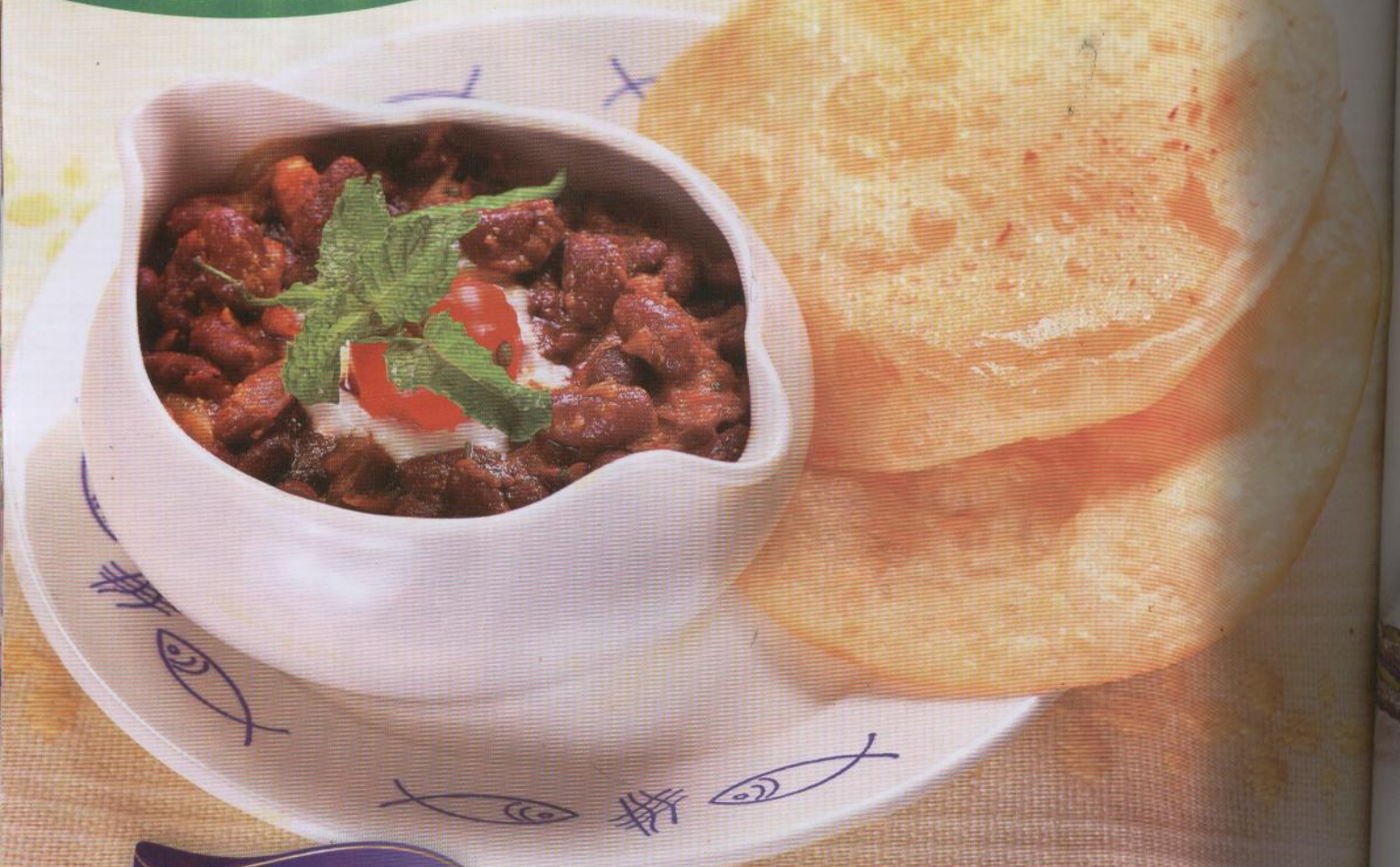
اجزاء:

| | | | |
|--------------------|------------------|------------------|------------------|
| کلچہ | آدھا کلو | ہلدی | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | پسا ہوا دھنیا | ایک چائے کا چمچ |
| ادھرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | ٹماٹر | دو عدد درمیانے |
| پیاز | دو عدد درمیانے | دہی | چار کھانے کے چمچ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ | ڈالدا کو ٹنگ آئل | آدھی پیالی |

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے



سحری اسپیشل

ملائی راجما

ترکیب:

- لوبیا کو صاف دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر انھیں ابال کر گلا لیں (خیال رہے کہ یہ زیادہ نہ گٹنے پائے)
- پیاز، نمائز، ہر ادھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ دہی اور کریم کو ملا کر پھینٹ لیں اور فریق میں رکھ دیں
- تین میں ڈال ڈال کنول آئل ڈال کر درمیانے آگ پر گرم کریں اور اس میں اہلی ہوئی لوبیا، پچلا ہوا ادک اور پسا ہوا ادھنیا ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں، پھر اسی تیل میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پیاز میں ہری مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں لال مرچ، ہلدی، نمک اور نمائز ڈالیں اور اسے اتنی دیر بھونیں کہ نمائز اچھی طرح گل جائے
- اس میں فرائی کیا ہوا لوبیا ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پسا ہوا گرم مصالحہ اور کریم کا کچھ ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

پانچ سے سات منٹ بعد ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہر ادھنیا چھڑکیں اور گرم گرم چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

| اجزاء: | دو پیالی | نمائز | دو عدد درمیانے |
|-----------------|--------------------|-------------------|------------------|
| لال لوبیا | دہی | تین چوتھائی پیالی | تین |
| ادک | فریش کریم | آدھی پیالی | آدھی پیالی |
| پیاز | پسا ہوا گرم مصالحہ | آدھا چائے کا چمچ | آدھا چائے کا چمچ |
| لال مرچ کی ہونٹ | ایک کمانے کا چمچ | دو سے تین عدد | دو سے تین عدد |
| پسا ہوا ادھنیا | ایک چائے کا چمچ | آدھی گٹھی | آدھی گٹھی |
| ہلدی | ایک چائے کا چمچ | ڈال ڈال کنول آئل | آدھی پیالی |

تیار کرنے کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
چار سے پانچ کے لئے



سحری اسپیشل

ترکیب:

- چکن کو چھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوب کر لیں
- چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالٹاں ملا دو اور آٹا ڈال کر درمیان میں آٹا پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں
- پھر اس میں ادھ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ چکن کی بوٹیاں اور نمک ڈال کر ڈھک دیں
- درمیان میں آٹا پر پکاتے ہوئے جب چکن کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر، پیپر لیکا، دھنیا اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر بھوئیں
- چکن کی بوٹیوں کو ساتھ ساتھ کھلتے رہیں، یہاں تک کہ پانی اچھی طرح خشک ہو جائے اور چکن کا پیسٹ سا بن جائے۔ چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے ساڑھے ساڑھ کو اوون میں ٹوٹ کر کے ٹھنڈا کریں پھر چار میں پیس کر چکن میں ملا دیں۔ اس کے پھر کے لیے کباب بنائیں اور درمیان میں چپڑ چپڑ رکھ کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھنے کے بعد ڈالٹاں ملا دو اور آٹا میں سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

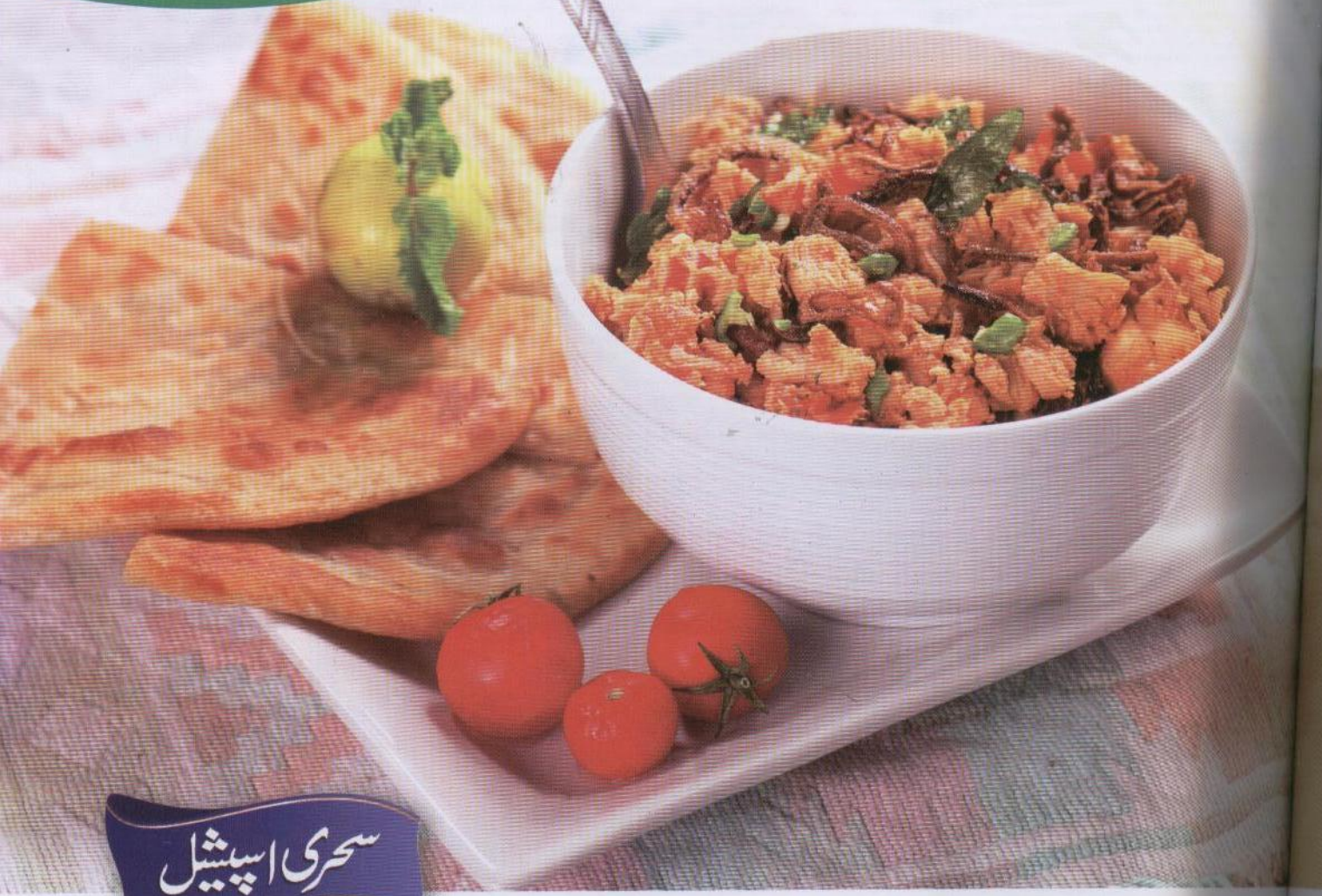
حسب پسند پختی یا ٹماٹو کچپ کے ساتھ گرم گرم کباب کو پیش کریں۔

عربک کباب

اجزاء:

| | | | |
|------------------|------------------|-----------------------|-----------------|
| چکن بریسٹ | آدھا کلو | پیپر لیکا پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | پہا ہوا دھنیا | ایک چائے کا چمچ |
| ادھ لہسن پھا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | ڈبل روٹی کے سلائس | دو عدد |
| پیاز | دو عدد درمیان | چپڑ چپڑ | حسب پسند |
| ٹماٹر | ایک عدد | ڈالٹاں ملا دو اور آٹا | حسب ضرورت |
| ٹماٹر کا پیسٹ | دو کھانے کے چمچ | | |

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
افراد: آٹھ سے دس عدد



سحری اسپیشل

سوکھا چکن

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں
- ایک پیالے میں دہی، نمک، ادک، لہسن، لال مرچ اور دھنیا ڈال کر ملائیں اور چکن کو اس سے میسرینٹ کر کے رکھ دیں
- چکن کو پٹن میں ڈال کر درمیان آج پر پکے رکھ دیں۔ دہی کا پانی خشک ہو جائے اور چکن گلنے پر آجائے تو بھون کر چوبے سے اتار لیں
- کڑاہی میں ڈال ڈال کو لگ آئل ڈال کر اس میں زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں اور پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں بھیجی ہوئی چکن ڈال کر فرائی کریں، ساتھ ہی کٹے ہوئے ٹماٹر اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈالنے جائیں اور تیز آج پر چکن کو اس طرح کھلتے ہوئے فرائی کریں کہ ہڈیاں الگ ہو جائے
- احتیاط سے ہڈیوں کو نکال کر چکن کو چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار چکن کو پراٹھوں کے ساتھ سحری میں یا ناشتے میں پیش کریں۔

اجزاء:

- | | | |
|------------------|-------------------|------------------|
| ایک چائے کا چمچ | سفید زیرہ | آدھا کلو |
| آدھی پیالی | دہی | حسب ذائقہ |
| دو عدد درمیانے | ٹماٹر | ایک کھانے کا چمچ |
| تین سے چار عدد | ہری مرچیں | دو عدد درمیانے |
| حسب پسند | کڑی پتے | ایک کھانے کا چمچ |
| چار کھانے کے چمچ | ڈال ڈال کو لگ آئل | ایک چائے کا چمچ |

- چکن
- نمک
- ادک لہسن پیاز ہوا
- پیاز
- کٹی ہوئی لال مرچ
- دھنیا پتہ

دس سے بارہ منٹ
پہنٹیس سے چالیس منٹ
تین سے چار کے لئے

پہلی کافٹ:
پالے کافٹ:
فران:



افطار اسپیشل

چٹنی چیز سمو سے

ترکیب:

- کاٹ چیز کو چورا کر لیں اور اس میں نمک، بندگو بھی، لہسن، بادام، کالی مرچ، ہری مرچیں، ہر ادھیا اور لیون کا رس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالی میں چاکھانے کے کچھ ہری چٹنی ڈال کر اس میں کارن فلار ملائیں۔ سموں کی پیٹوں کو درمیان سے کاٹ لیں اور ان پر برش کی مدد سے چٹنی لگا دیں
- چھوٹے سائز کے سمو سے بنا کر اس میں کاٹ چیز کے تیار کئے ہوئے سکچر کو بھر دیں
- تھوڑے سے میدے میں پانی ملا کر گاڑھی سی ٹی بنا لیں اور اس سے انھیں اچھی طرح بند کر دیں۔ دس سے پندرہ منٹ کیلئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہٹی میں ڈالڈا کو تک آئل کو درمیان آئی پر گرم کریں اور سموں کو اس میں منبرے فرائی کر لیں

بادام (باریک کئے ہوئے) چھ سے آٹھ عدد
کالی مرچیں پس پی ہوئی آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) دو سے تین عدد
ہر ادھیا (باریک کٹا ہوا) آدھی گٹھی
لیون کا رس دو کھانے کے کچھ
سمو سے کی پیٹیاں دس سے بارہ عدد
ڈالڈا کو تک آئل حسب ضرورت

اجزاء:

کاٹ چیز ایک پیالی
ہری چٹنی حسب ضرورت
بندگو بھی (باریک کٹی ہوئی) آدھی پیالی
نمک حسب ذائقہ
لہسن (باریک کٹا ہوا) دو جوئے
کارن فلار ایک کھانے کا چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
افراد: دس سے بارہ عدد



افطار اسپیشل

کرپسی فرائیڈ بینگن

ترکیب:

- کے مونے قتلے کاٹ لیں، اور انھیں نمک ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں
- بڑے پیالے میں میدہ اور کارن فلا رڈال کر ملا لیں اور اس میں نمک، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا ڈال دیں
- مکچر کو الیکٹرک بیٹر سے دو سے تین منٹ تک پھینٹیں پھر اسے دو حصوں میں تقسیم کر لیں
- میدے کے ایک حصے میں انڈا، لال مرچ اور تھوڑا تھوڑا بخٹنڈا پانی ڈالتے ہوئے پھینٹیں اور اس کا گاڑھا سا آمیزہ تیار کر کے رکھ لیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کنولا آئل کو درمیانی آگ پر گرم کرنے رکھیں
- بینگن کے تلوں کو پہلے پانی والے آمیزے میں لتھیریں پھر خشک میدے میں رول کریں اور کڑا ہی میں تلنے کے لئے ڈال دیں
- اچھے سے سہرے فرائی کر کے نکال لیں

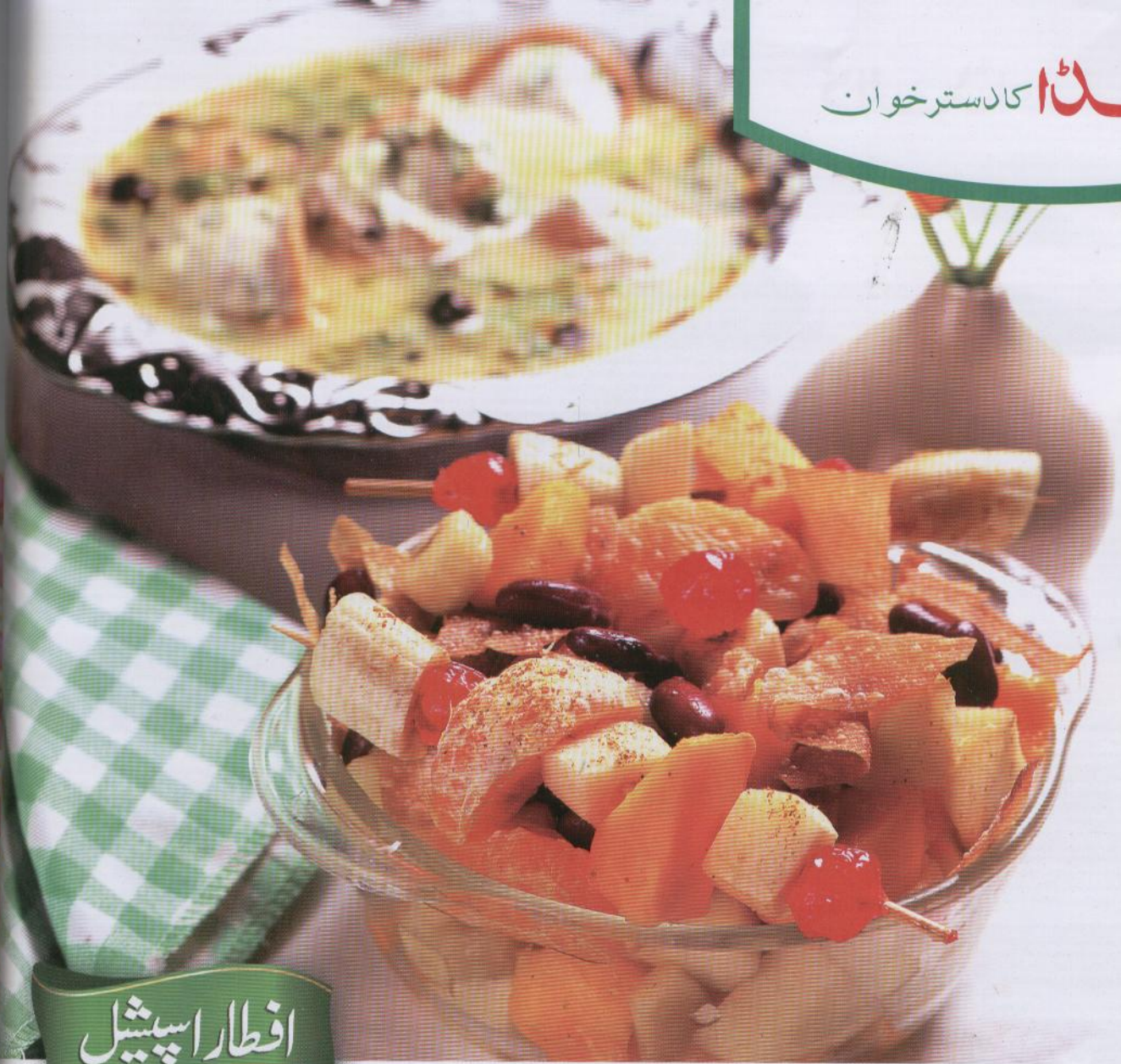
پریزنٹیشن:

گرم گرم خشک فرائی کئے ہوئے بینگن کے پتلوں کو امبی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

| | | | |
|------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| آدھا چائے کا چمچ | بیکنگ سوڈا | آدھا کلو | اجزاء: |
| آدھا چائے کا چمچ | بیکنگ پاؤڈر | حسب ذائقہ | کڑا ہی |
| ایک عدد | انڈا | ایک کھانے کا چمچ | کی ہوئی لال مرچ |
| حسب ضرورت | ڈالدا کنولا آئل | ایک پیالی | میدہ |
| | | آدھی پیالی | کارن فلا |

دس سے پندرہ منٹ
دس سے بارہ منٹ
چار سے پانچ کے لئے

تیار کی کا وقت:
پکائے کا وقت:
افطار:



افطار اسپیشل

کرپسی بینز اور فروٹ چاٹ

ترکیب:

- لوبیاں کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ پھر ابال کر گلا لیں
- ایک پیالے میں نمک، کالی مرچ، چینی اور لیموں کا رس ڈال کر رکھ لیں
- کیلے، آم، سیب اور خربوزے کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور مصالحے والے پیالے میں ڈال دیں
- انگور کے درمیان سے دو ٹکڑے کر کے ڈال دیں اور لوبیا کو اچھی طرح خشک کر کے اس میں ڈال دیں
- سمو سے کی بیٹیوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ڈالدا کو گلاب آئل میں سنہرے فرائی کر کے رکھ لیں

پریزنٹیشن:

دو چمچ کی مدد سے فروٹ چاٹ کو ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور خشک کر کے اس میں فرائی کی ہوئی کرپسی سمو سے کی بیٹیوں کے ساتھ ایک منفرد لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

| | | | |
|-----------|-----------|-------------------|-----------------|
| لال لوبیا | ایک پیالی | نمک | حسب ذائقہ |
| کیلے | تین عدد | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| خربوزہ | ایک پیالی | کالی مرچ لٹی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| آم | ایک عدد | چینی | ایک چائے کا چمچ |
| سیب | دو عدد | سمو سے کی بیٹیاں | پانچ سے چھ عدد |
| انگور | ایک پیالی | ڈالدا کو گلاب آئل | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے



افطار اسپیشل

ترکیب:

- چکن کوڈھو کر اس کی چھوٹی بونیاں کر لیں اور اس میں نمک اور بسن ڈال کر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں
- جب چکن کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈال کوٹنگ آئل ڈال کر اسے تیز آنچ پر فرائی کریں
- پھر اس میں اہلی ہوئی اسٹیک بھینٹی، ہاریک کئی ہوئی بند گو بھی، ہری پیاز اور گاجر ڈال کر فرائی کریں
- آخر میں چولہے سے اتار تے ہوئے اس میں کالی مرچ، سفید مرچ، سرکہ، سویا ساس اور کارن فلاڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس مکچر کو ٹھنڈا ہونے پر رول کی پٹیوں کے درمیان میں رکھیں اور اچھی طرح دبا کر رول کر لیں۔ دو چمچ میدے میں
- تھوڑا سا پانی ملا کر لٹی سی بنا لیں اور اس سے رول کو کناروں سے چپکا کر بند کر دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈال کوٹنگ آئل کو گرم کر کے ان رولز کو سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

افطار یا شام کی چائے کے وقت ان رولز کو چٹنی یا کچپ کے ساتھ گرم پیش کریں اور کیریوں کے موسم میں ساتھ میں ٹھنڈے پنے سے لطف اٹھائیں۔

پنا بنانے کے لئے:

ایک گلو کیریوں کو صاف دھو کر پھیل لیں اور سٹھلی نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ انہیں تین پیالی پانی میں ڈال کر ابال لیں اور تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر لینڈر میں لینڈر کر لیں۔ پھر اس میں تین پیالی چٹنی اور پختی بھر زورے کا رنگ ڈال کر دس سے بارہ منٹ مزید پکا لیں اور ٹھنڈا ہونے پر ایئر ٹائٹ ڈبے میں ڈال کر فریج میں رکھ لیں۔ استعمال کے وقت آدھا گلاس پنا میں آدھا گلاس پانی اور برف ملا کر چٹکی بھر کا لائٹک اور پودینے کے پتے کے ساتھ پیش کریں۔

چکن رول اور پینا

اجزاء:

| | | | |
|-------------------|------------------|-------------------|------------------|
| چکن | 200 گرام | سفید مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| اسٹیک بھینٹی | ایک پیالی | سرکہ | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | سویا ساس | دو کھانے کے چمچ |
| پنا ہوا سن | ایک چائے کا چمچ | کارن فلاڈر | ایک کھانے کا چمچ |
| بند گوئی | آدھی پیالی | ہری مرچیں | دو سے تین عدد |
| کڑا | ایک عدد | رول کی پٹیاں | حسب ضرورت |
| ہری پیاز | دو سے تین عدد | ڈالڈال کوٹنگ آئل | حسب ضرورت |
| کالی مرچ کئی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | | |



افطار اسپیشل

میکرونی چاٹ

ترکیب:

- پنوں کو جو گرم پانی میں بھگو دیں، پھر آلو، میکرونی اور پنوں کو علیحدہ علیحدہ ابال لیں
- آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، سیب کے بھی چھوٹے ٹکڑے کریں اور اس پر چینی اور لیموں کا رس چھڑک کر رکھ لیں
- سیب کے پیالے میں میکرونی، چنے، آلو، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہر ادھنیا اور نمک ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں اور فریج میں رکھ دیں
- پوریاں بنانے کے لئے آٹے میں نمک اور ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوئٹ آئل** ڈال کر نرم گوندھ لیں
- پھر اس کی چھوٹی چھوٹی پوریاں تیل کر گرم **ڈالڈا کوئٹ آئل** میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ہر پوری پر ایک کھانے کا چمچ چاٹ رکھ کر اوپر سے چاٹ مصالحہ چھڑکیں اور اٹلی کی چٹنی ڈال کر پیش کریں۔

اجزاء:

| | | | |
|-------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| میکرونی | ایک پیالی | چاٹ مصالحہ | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | ہری مرچیں | دو سے تین عدد |
| سفید چنے | ایک پیالی | ہر ادھنیا | آدھی گھی |
| آلو | دو عدد درمیانے | اٹلی کی چٹنی | حسب پسند |
| سیب | ایک عدد | سادہ آٹا | ایک پیالی |
| چینی | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوئٹ آئل | حسب ضرورت |
| لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ | | |

پینتیس سے چالیس منٹ

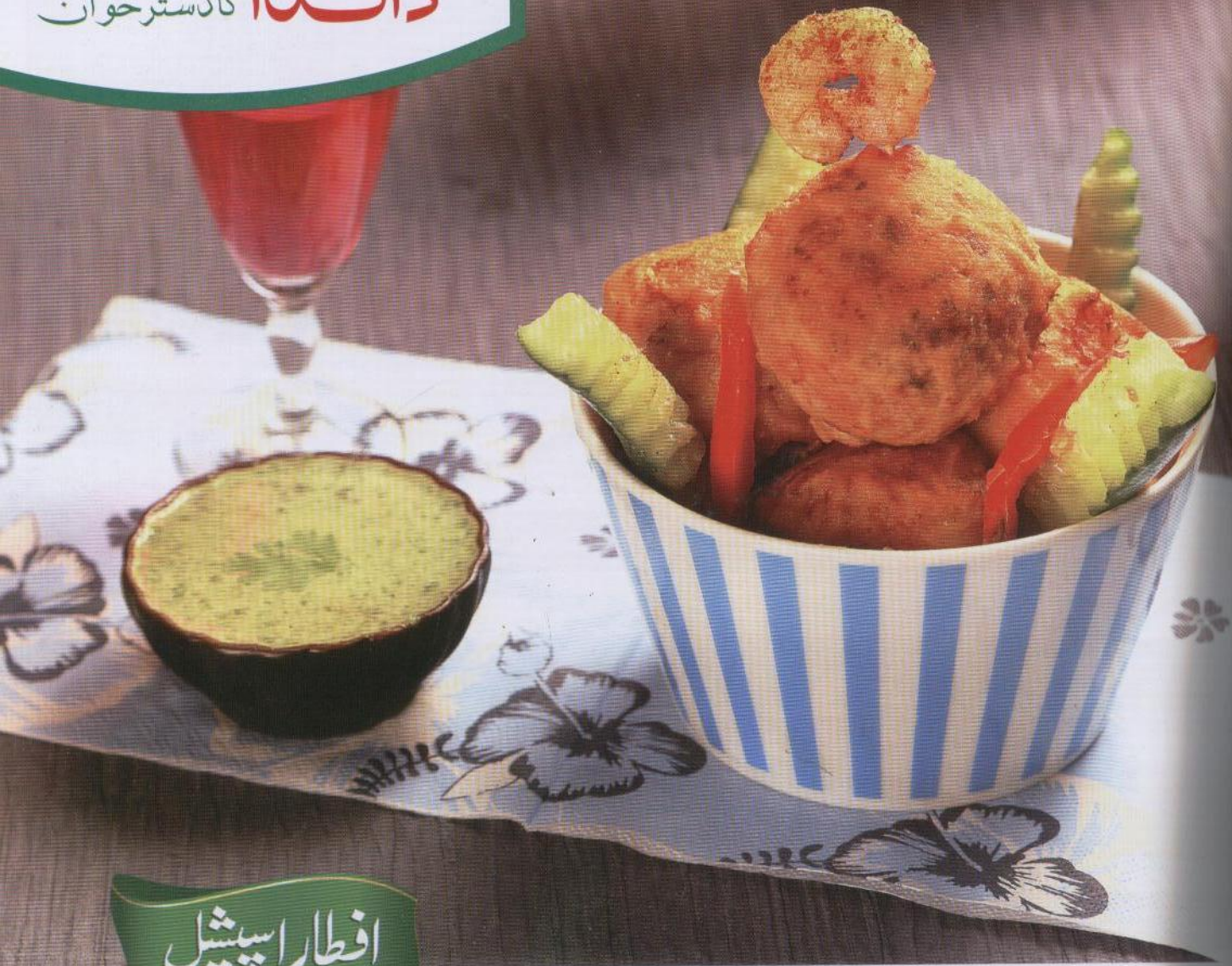
آدھا گھنٹہ

پانچ سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت:

پکانے کا وقت:

افراد:



افطار اسپیشل

جھینگے والے آلو بوئڈے

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، نمک، لال مرچ اور دو کھانے کے چمچ لیموں کے رس کو ملائیں اور اس سے جھینگوں کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- آلوؤں کو بال کر چھل کر میٹش کر لیں۔ دھنیا اور زیرے کو ملا کر سا بھون کر کوٹ لیں
- پھر آلوؤں میں باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہر ادھیا، نمک، کٹنا ہوا دھنیا، زیرہ اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں
- فرائنگ پیں میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوئنگ آئل** ڈال کر گرم کریں اور اس میں جھینگے ڈال کر تیز آگ پر اتنی دیر فرائی کر لیں کی رنگت سنہری ہو جائے
- آلو کے تیار کئے ہوئے سکچر کے گولے بنائیں اور ان کے درمیان میں دو سے تین جھینگے رکھ کر اچھی طرح بند کر دیں
- میدہ یا مینس میں ہلدی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا بیٹھ بنالیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کوئنگ آئل** کو گرم کریں اور آلو بوئڈوں کو تیسری یا میدے کے آمیزے میں لتھیر کر سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم منفرد آلو بوئڈوں کو املی کی چٹنی اور ہری چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

| | | |
|------------------|------------------------|------------------|
| 200 گرام | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| چار عدد درمیلانے | مینس یا میدہ | ڈیڑھ پیالی |
| حسب ذائقہ | کالی مرچ کٹی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| ایک چائے کا چمچ | ہری مرچیں | چار سے چھ عدد |
| ایک چائے کا چمچ | ہر ادھیا | آدھی کٹھی |
| آدھا چائے کا چمچ | لیموں کا رس | چار کھانے کے چمچ |
| ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوئنگ آئل | حسب ضرورت |

چاولی کالت: آدھا کھنڈ

پائے کالت: دس سے پندرہ منٹ

آلو: دس سے بارہ عدد

چکن بریڈ پکوڑے

| | | | |
|--------------------|-----------------|----------------|-----------------|
| اجزاء: | تین عدد | ہر ادھیا | دو کھانے کے چمچ |
| ڈبل روٹی کے سلائسز | 200 گرام | انڈا | ایک عدد |
| چکن کا قیمہ | حسب ذائقہ | بیس | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کو لگائے | حسب ضرورت |
| پما ہوا بسن | ایک چائے کا چمچ | | |
| کالی مرچ پسی ہوئی | | | |

ترکیب:

- ہر سلائس کو لمبائی میں تین حصوں میں کاٹ لیں
- قیے میں نمک، بسن، کالی مرچ، باریک کٹا ہوا ہر ادھیا اور بسن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پہلے ڈبل روٹی کے ہر پٹے پر پھیننا ہوا انڈا لگائیں اور اس پر قیے کا کچھ پھیلا کر لگا دیں اور ان کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریج میں ڈالڈا کو لگائے کو گرم کریں اور ان میں کچھ لگے ہوئے حصے کی طرف سے فرانی کرنے ڈالیں
- ایک طرف سے سنہرا ہونے پر پلٹ کر دوسری طرف سے سنہرا فرانی کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم پلیٹ میں نکال کر اظہار پر کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ
افراد: نو عدد

اجزاء:

| | | | |
|------------------------|------------------|----------------|-----------------|
| کالچ چیز | 200 گرام | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| میدہ | ایک پیالی | بادام | چھ سے آٹھ عدد |
| چاول کا آٹا | آدھی پیالی | انڈے کی سفیدی | ایک عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | ہری مرچیں | دو عدد |
| بسن کا پاؤڈر | آدھا چائے کا چمچ | ہر ادھیا | دو کھانے کے چمچ |
| کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کو لگائے | حسب ضرورت |
| کٹی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | | |

ترکیب:

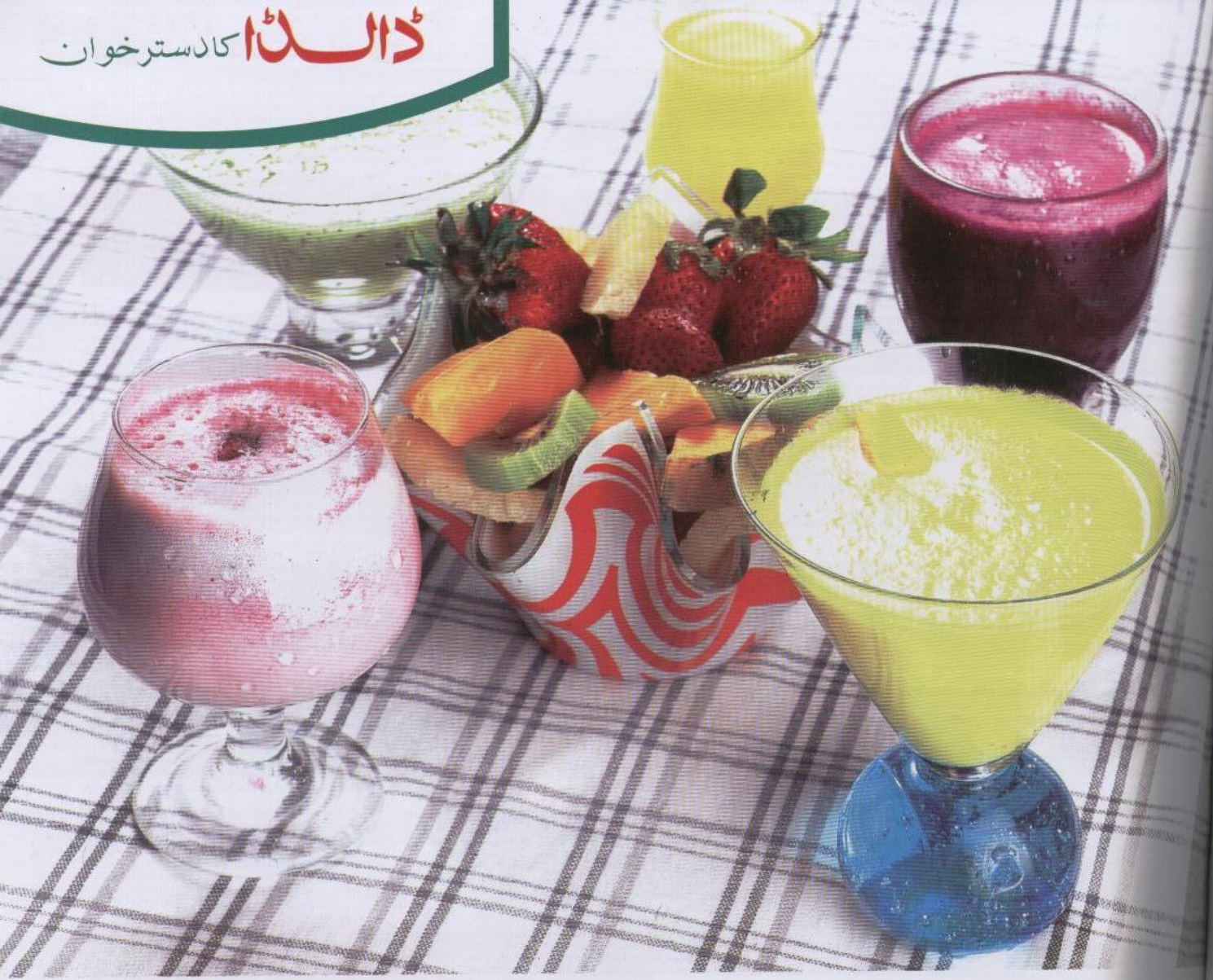
- بادام اور ہری مرچوں کو کوٹ لیں اور اس میں نمک، بسن، کالی مرچ اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں
- اس کچھ کو کالچ چیز میں ڈال کر تھیلیوں کی مدد سے اچھی طرح ملا لیں اور چوکور پلیٹر میں دبا کر لگائیں۔ دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ کر اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- انڈے کی سفیدی کو اچھی طرح پھینٹ لیں اور اس میں میدہ، چاول کا آٹا، نمک، لال مرچ اور باریک کٹا ہوا ہر ادھیا ڈال کر ملا لیں۔ ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو لگائے کو گرم کریں اور اس میں چنیر کے ٹکڑوں کو ڈبوئے ہوئے سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار وصحت بخش پکوڑوں کو گرم گرم پلیٹر میں نکال کر حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
افراد: بارہ سے پندرہ عدد

پنیر پکوڑے





مشروباتِ رمضان

فالسے کا شربت بنانے کے لئے:

اکھڑا ہوا سوکھ کر فریز میں رکھ دیں۔ اچھی طرح ٹھنڈے ہونے پر انھیں بلینڈر میں ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے بلینڈ کریں۔ پھر اسے قیہ چھاننے والی پھلتی سے چھان لیں۔ دوبارہ سے بلینڈر میں ڈالیں اور اس میں حسب ذائقہ لٹکے چھانے کے چمچ چینی، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک چمچ کالا نمک شامل کریں اور کئی ہونی برف ڈال کر بلینڈ کریں۔

کیوری کا ڈرنک بنانے کے لئے:

دانی کی مکھلیں کر چھوٹے ٹکڑے کریں اور اس پر تین سے چار کھانے کے چمچ چینی چمک کر فرج میں رکھ دیں۔ دھلا دودھ، ایک پیالی فریش کریم اور دو گلاس پاؤڈر یا کریم چیز اور دو کھانے کے چمچ شہد ڈال کر بلینڈر میں ڈال کر ایک سے دو منٹ بلینڈ کریں پھر باقی تمام چیزیں ڈال کر بلینڈ کر لیں۔

اسٹرابیری اسموڈھی بنانے کے لئے:

دانت پھاراجہ بن کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور انھیں بلینڈر میں ڈال کر ساتھ ہی آدھی پیالی فریش کریم یا دہی، ایک کھانے کا چمچ خشک دودھ کا پاؤڈر یا کریم چیز اور دو کھانے کے چمچ شہد ڈال کر بلینڈر میں ڈال کر گلاس میں نکال کر اس میں حسب پسند کیلے لٹکے شامل کر دیں۔

مینگو لسی بنانے کے لئے:

ایک سے دو کھانے کی کوھو کر چھیل لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ہلکے ہلکے کاٹنے سے کچلتے ہوئے اس کو میس کر لیں۔ پیالے میں ایک پیالی دہی، دودھ یا پانی آدھی پیالی اور دو کھانے کے چمچ چینی ڈال کر کاٹنے سے یا ایک ٹرک میٹر کی مدد سے میس کریں۔ لٹکے دیالے میں آم کا گودا ڈال کر ہلکا سا پیسٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا دہی کا کچر ڈالتے ہوئے پھینٹتے رہیں۔ جب تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو اس میں حسب پسند کئی ہونی برف ڈال دیں۔ اسے گلاس میں نکال کر اوپر سے تھوڑا سا لٹکے لٹکے شامل کر دیں۔

پوڈینڈ ٹیشٹن:

کریں میں انھار کے دقت ٹھنڈے شہد مشروبات کا لطف اٹھائیں

اسپائسی ایکلرز

اجزاء:

| | | | |
|-------------------|------------------|-----------------|---------------------------|
| میدہ | دو پیالی | اجوائن | آدھا چائے کا چمچ |
| انڈے | تین عدد | پارسلے | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | چلی ساس | دو کھانے کے چمچ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | آدھا چائے کا چمچ | پانی | ایک پیالی |
| کٹی ہوئی لال مرچ | آدھا چائے کا چمچ | ڈالدا کوٹنگ آئل | آدھی پیالی + تیلنے کے لئے |

ترکیب:

- کڑائی میں آدھی پیالی ڈالدا کوٹنگ آئل اور پانی ملا کر بالے کے لئے رکھ دیں
- ابال آنے پر آٹھ ہلکی کر کے اس میں تھوڑا تھوڑا میدہ شامل کرتے جائیں اور لکڑی کے چمچ سے کس کرتے جائیں
- میدہ خشک ہو کر اچھی طرح بھی ہوئی شکل میں آجائے تو چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ٹھنڈا ہونے پر اس میں الیکٹرک بیٹر ہلکی اسپینڈر پر چلاتے جائیں اور ایک ایک کر کے انڈا شامل کرتے جائیں
- تینوں انڈے شامل کرنے کے بعد اس میں نمک، کالی مرچ، لال مرچ، اجوائن، پارسلے اور چلی ساس ڈال کر ملا لیں
- کڑائی میں ڈیپ فرائی کرنے کے لئے ڈالدا کوٹنگ آئل ڈالیں اور درمیانی آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کر لیں
- میدے کے ٹھنڈے کئے ہوئے کچر کو پائپنگ بیگ میں بھر کر کڑائی میں eclairs کی شکل میں ڈالتے جائیں اور سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن: یہ چھوٹے چھوٹے اسپائسی الیکٹرک زشام کی چائے پر بھی مزہ دیں گے اور افطار کے وقت تو چشموں کے ساتھ ان کا لطف دو بالا ہو جائے گا۔

اجزاء:

| | | | |
|---------------|-----------|-------------------|------------------|
| میدہ | دو پیالی | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| بھنا ہوا قیمہ | ایک پیالی | ڈالدا VTF بنا پتی | حسب ضرورت |
| نمک | حسب ذائقہ | | |

ترکیب:

- بھنا ہوا قیمہ تیار کرنے کے لئے ایک پیالی قیمے میں ایک بار یک چوب کی ہوئی پیاز، ایک چائے کا چمچ پٹا ہوا اور کھن، ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ ہلدی اور ایک ٹماٹر ڈال کر پکنے رکھ دیں
- ہلکی آٹھ پر پکاتے ہوئے جب قیمے کا پٹا پانی خشک ہونے پر آجائے تو ایک کھانے کا چمچ ڈالدا VTF بنا پتی ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- میدے میں نمک، زیرہ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالدا VTF بنا پتی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں بھنا ہوا قیمہ ڈال کر ملا لیں اور تھوڑا تھوڑا بخٹنڈا پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں۔ پلاسٹک میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر اس میدے کو تیل کر چھری سے نمک پارے کاٹ لیں اور کڑائی میں گرم ڈالدا VTF بنا پتی میں سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: ان منفرد نمک پاروں کو املی کی چٹنی کے ساتھ افطار یا شام کی چائے پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ افراد: چار سے چھ کے لئے





اسٹفڈ منس رولز

ترکیب:

- گہرے تسے میں دونوں طرح کا آٹا ہنک، لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ گرم مصالحہ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈال کو ٹنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ساہ پانی کی مدد سے نرم گوندھ لیں۔ ٹل کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- قیے کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں نمک، باریک چوپ کی ہوئی پیاز، ادراک، لہسن اور آدھی پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں اور کارن فلائروں دو چمچ پانی میں گھول کر ملا لیں۔ اچھی طرح مکس کر کے چوبیس سے اتار لیں
- گندھے ہوئے آنے کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنالیں اور ان کو پوری کی طرح تیل کر موٹی سیخ پر رول کر دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈال کو ٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں رول کو ہلکا سا سر افرانی کریں پھر ٹھنڈا کر کے احتیاط سے سیخ پر سے اتار لیں اور دوبارہ سے کڑا ہی میں ڈالیں تاکہ اندر سے اچھی طرح فرانی ہو جائے

پریزنٹیشن:

ان رولز میں تیار کئے ہوئے قیے کو بھر دیں اور پختی اور کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

| | | |
|------------------|--------------------|------------------|
| 200 گرام | پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| حسب ذائقہ | گرم مصالحہ پسا ہوا | ڈیڑھ چائے کا چمچ |
| ایک کھانے کا چمچ | کارن فلائروں | ایک کھانے کا چمچ |
| ڈیڑھ پیالی | ہری مرچیں | چار سے چھ عدد |
| آدھی پیالی | ڈالڈال کو ٹنگ آئل | حسب ضرورت |
| ایک عدد درمیانی | | |

پختی کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

آٹا ہنک کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

تعداد: بارہ سے پندرہ عدد



آلو بڑے فرائیڈ سینڈویچ

ترکیب:

- آلوؤں کو بال کر چھیل کر میٹھ کر لیں، ہری مرچیں اور ہر ادھیا بار یک کاٹ کر رکھ لیں
- ہر اصراطہ نمک، کالی مرچ اور لیمن کے رس کو آلوؤں میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ڈبل روٹی کے ایک سلاکس پر آلو کے کچھ کو پیسٹ کریں اور اس پر دوسری سلاکس کو رکھ کر اچھی طرح دبا دیں
- اس سینڈویچ کو چار چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں، انڈے کی سفیدی یوں کو پھینٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ڈالیں
- کڑی ای میں ڈالداں فلاور آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور سینڈویچز کو پھینٹی ہوئی انڈے کی سفیدی میں ڈپ کر کے سہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار سینڈویچز کا پودینے کی چٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

| | | |
|-------------------|------------------|--------------------|
| آلو | دو عدد درمیانے | چا کر کھانے کے چمچ |
| ڈبل روٹی کے سلاکس | پانچ سے چھ عدد | لیمنوں کا رس |
| نمک | حسب ذائقہ | انڈے کی سفیدی |
| کالی مرچ کٹی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | ڈالداں فلاور آئل |
| ہری مرچیں | تین سے چار عدد | حسب ضرورت |
| تیاری کا وقت: | بیس سے پچیس منٹ | |
| فرائینگ کا وقت: | دس سے بارہ منٹ | |
| تعداد: | دس سے بارہ عدد | |



ترکیب:

- پاک کے ڈھل کھول کر صاف دھو لیں اور انہیں اٹلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ رکھ کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں اور ڈھل کاٹ کر پاک کے پتوں کو باریک چوب کر لیں
- چین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر پگھلا لیں اور اس میں باریک چوب کی ہوئی پیاز اور لہسن ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- پھر نمک، کالی مرچ اور کش کے ہوئے آلو ڈال کر بکلی آج پڑھک دیں۔ آلو گھنے پر آجائے تو پاک لک ڈال کر اچھی طرح بھون کر تار لیں اور کئی ہوئی لال مرچ چھڑک دیں
- چین ایک بنانے کے لئے انڈے کی سفید یوں میں آدھی پیالی پانی ملا کر پھینٹ لیں، اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے چاول کا آٹا اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ٹان اسٹک فرائینگ چین کو گرم کر کے اس میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل لگالیں اور تھوڑا سا چین ایک کا آمیزہ ڈال کر پھیلا لیں
- ایک منٹ پکا کر جب کناروں سے اٹھنے لگے تو پلٹ کر آدھا منٹ پکائیں اور فرائینگ چین سے نکال لیں
- اسی طرح سے چین ایک تیار کر کے ان کے درمیان میں پاک کا آمیزہ رکھ کر ان کو فوڈ کر لیں
- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں اور چین ایک کو اوون پر دف ڈش میں رکھ کر اوپر سے کش کیا ہوا چھڑک دیں
- دس سے پندرہ منٹ بیک کر کے نکال لیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں

پریزنٹیشن: یہ گرم گرم مزیدار چین ایک شام کی چائے پر یا افطار کے وقت بہت مزہ دیں گے۔

اسپیج پن کیک

| | | |
|-----------------|-------------------|------------------|
| آدھا کلو | کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| ایک پیالی | چیزر پیجز | آدھی پیالی |
| ایک عدد درمیانہ | ہرا دھنیا | آدھی ٹمبی |
| حسب ذائقہ | تازہ لال مرچ | دو سے تین عدد |
| ایک چائے کا چمچ | مارجرین یا مکھن | ایک کھانے کا چمچ |
| ایک عدد درمیانی | ڈالڈا کو ٹنگ آئل | حسب ضرورت |
| دو عدد | | |

اجزاء:
پاک
پانی کا آٹا
آلو
نمک
پہلا لہسن
پہلا
طعمے کی سفیدی

تاری کا وقت:
پائے کا وقت:
تھران
آدھا گھنٹہ
آدھا گھنٹہ
چار سے چھ عدد



کھڑا فرائیڈ چکن

اجزاء:

| | | |
|-------------------|------------------|------------------|
| ایک کلو | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| چکن | کالی مرچ کی ہونی | آدھا چائے کا چمچ |
| نمک | دہی | چار کھانے کے چمچ |
| اورک، لہسن پا ہوا | انڈے | دو عدد |
| پیاز | ڈبل روٹی کا چورا | حسب ضرورت |
| پسی ہوئی لال مرچ | ڈالدا کوٹنگ آئل | حسب ضرورت |
| ثابت دھنیا | | |

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ دھنیا اور زیرے کو توڑے پر ہلکا سا بھون کر مونٹا کوٹ لیں
- پیاز کو باریک چوب کر کے دہی میں ملائیں اور ساتھ ہی نمک، اورک، لہسن، لال مرچ اور کٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر ملا لیں
- چکن کو اس کچھر میں ڈال کر ملائیں اور درمیانی آٹے پر پکٹے رکھ دیں، دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد ڈھکن کھول کر تیز آٹے پر چکن کا پانی خشک کر لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو پھیلا کر اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں چٹکی بھر نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں اور گہری پلیٹ میں ڈبل روٹی کے چورے کو نکال کر رکھ لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر اچھی طرح ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیر کر رکھ لیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کوٹنگ آئل کو درمیانی آٹے پر گرک کریں اور چکن کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم فرائی کی ہوئی چکن کو حسب پسند چٹنیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے



کالے چنے کا پلاؤ

ترکیب:

- چنوں کو صاف دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں اور اس میں میٹھا سوڈا ڈال دیں، دو گھنٹے کے بعد اس پانی کو پھینک کر تین پیالی گرم پانی ڈال کر چنوں کو پال کر اچھی طرح گالیں
- چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈال کو تک آج پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- آدھی پیاز نکال کر پھیلا کر رکھ دیں اور بقیہ پیاز میں لہسن اور زیرہ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں چنے، لال مرچ اور دہی ڈال کر بھونیں
- چاولوں کو پانی سے نکال کر اس مصالحے کے ساتھ بھونیں اور تین سے چار پیالی پانی اور نمک ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر درمیانی آج پر پکے رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر دوبارہ سے ملا کر اوپر سے تلی ہوئی پیاز چھڑک دیں۔ ہلکی آج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور مختلف سی ڈش کو آلو بخارے کی پٹنی کے ساتھ پیش کریں۔ اس کا ذائقہ اور غذائیت بڑھانے کے لئے اس میں 200 گرام ہاتھ کا کٹنا ہوا تیرہ بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔

اجزاء:

| | | | |
|-------------|------------------|------------------|------------------|
| کالے چنے | ڈیڑھ پیالی | پیاز | دو عدد درمیانی |
| چاول | تین پیالی | کئی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| لہسن یا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | دہی | آدھی پیالی |
| میٹھا سوڈا | آدھا چائے کا چمچ | ڈالڈال کو تک | چار کھانے کے چمچ |

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



مینگو مال پورہ

اجزاء:

| | | | |
|-------|-----------|-----------------------|------------|
| میدہ | ایک پیالی | دودھ | آدھی پیالی |
| کھویا | ایک پیالی | چینی | آدھی پیالی |
| آم | دو عدد | زعفران یا زردے کا رنگ | ایک چمکی |
| انڈے | دو عدد | فریش کریم | حسب پسند |
| نمک | چمکی بھر | ڈال ڈال VTF بنا پتی | حسب ضرورت |

ترکیب:

- کھوئے کو چورا کر لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ اور انڈا ڈالتے جائیں۔ پھر اس میں نمک، زردے کا رنگ اور دودھ ڈال کر آمیزہ تیار کر لیں، ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- آم کو صاف دھو کر ایک آم کا رس نکال لیں اور ایک آم کے خوبصورت سے ٹکڑے کاٹ کر رکھ لیں
- چینی اور آم کے رس کو اچھی طرح ملا کر ہلکی آگ پر پکانے لگیں اور اس دوران صاف توے یا فرائینگ پین میں برش کی مدد سے ڈال ڈال VTF بنا پتی لگا کر درمیانی آگ پر رکھ دیں
- تیار کئے ہوئے میدے کے آمیزے کو ایک مرتبہ پھینٹ لیں اور آدھی پیالی بھر کر فرائینگ پین میں پھیلا کر ڈال دیں
- دوسرے تین منٹ بعد جب ایک طرف سے سنہرا ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے سنہرا کر لیں۔ اسی طرح سارے مالپورے پین کی طرح بنا کر رکھ لیں
- چینی کا شیرہ گاڑھا ہونے پر آجائے تو چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

مال پورے کو پلٹ میں سجا کر اوپر سے گرم چینی کا شیرہ ڈال دیں۔ کریم اور آم کے ٹکڑوں کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: تین سے چار عدد



فریش فروٹ فلیمب

ترکیب:

- پھلوں کو صاف دھو کر چمیل کر کاٹ لیں اور ان میں اتنا اس کے ٹکڑے اور آئنگ شوگر ملا کر ڈھک کر رکھ دیں
- بھاری پیندے کے پین میں چینی ڈال کر ہلکی آگ پر گھلا لیں۔ کٹے ہوئے پھل ڈال کر ککڑی کے جج سے اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں مارجرین یا مکھن اور کیو کارس شامل کر دیں اور اس کو تین سے چار منٹ پکائیں
- آخر میں اس میں سرکہ اور وینلا ایسنس ڈال کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ہر پیالی میں آئسکریم ڈال کر اوپر سے گرم گرم فروٹ فلیمب ڈال کر پیش کریں۔

اجزاء:

| | | |
|-----------------|-----------------|----------------|
| ایک کھانے کا جج | آئنگ شوگر | دو عدد |
| دو کھانے کے جج | سرکہ | دو عدد |
| آدھا چائے کا جج | وینلا ایسنس | ڈیڑھ پیالی |
| حسب پسند | آئسکریم | ایک پیالی |
| ایک کھانے کا جج | مارجرین یا مکھن | دو کھانے کے جج |

تیار کرنے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
طرز: پانچ سے چھ کے لئے



ڈیش بالز

اجزاء:

| | |
|-------------------|------------------|
| کھجور | آدھا کلو |
| خشک دودھ کا پاؤڈر | چار کھانے کے چمچ |
| کاجو بیڑ | آدھی پیالی |
| بادام پستے | ایک پیالی |
| ڈبل روٹی کا چورا | چار کھانے کے چمچ |

ترکیب:

- کھجوروں کو چیرا لگا کر ان کے بیج نکال لیں، پھر انھیں دھو کر پین میں ڈالیں اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- بکلی آٹھ پراستی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائیں۔ چولہے سے اتار کر انھیں ٹکڑی کے چمچ سے میٹھ کر لیں اور ساتھ ساتھ دودھ کا پاؤڈر ملاتے جائیں
- بادام پستوں کو باریک کوٹ لیں اور اس میں ڈبل روٹی کا چورا ملا کر رکھ لیں
- کھجور کے کسچر کے دو چمچ ہاتھ میں لے کر اس کا گولا بنالیں اور اس کے درمیان میں ایک چائے کا چمچ کاجو بیڑ رکھ کر اسے بند کر دیں
- ان گولوں کو بادام پستوں میں رول کر کے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور غذائیت سے بھرپور میٹھے کا ستر و افطار میں لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: دس سے بارہ عدد

عید مبارک

یہ خاتون خانہ کے سلیقے کی آزمائش کا دن ہے

منیرہ عادل

چاند رات:

عید کا آغاز تو گویا چاند رات سے ہی ہو جاتا ہے۔ چاند

نظر آتے ہی دعائیں مانگی جاتی ہیں نوافل ادا کئے جاتے ہیں عبادت کی جاتی ہے اعتکاف سے اٹھنے والوں کو مبارکباد دی جاتی ہے پھولوں کے ہار پہنائے جاتے ہیں۔ مٹھائیاں دی جاتی ہیں، لڑکیاں ہاتھوں پر مہندی لگاتی ہیں، چاند رات پر مہندی لگانے کا سلسلہ خاصا قدیم ہے پچھلے وقتوں میں مہندی کے پتے نہیں کران کو پانی میں گھول کر رکھا جاتا ہے اور پھر ہاتھی دانت کی اسٹیک یا تنکے یا تیلی سے مہندی لگائی جاتی تھی اب کون مہندی نے اس کی جگہ لے لی ہے۔ مائیں بیٹیوں کے ہاتھوں پر مہندی لگا رہی ہوتی تھیں تو کبیں سکھیاں، سہیلیاں، پڑوسی ایک دوسرے کے ہاتھ پر حنا کے خوبصورت رنگ بکھیر رہی ہوتیں ہیں۔ آج بھی یہ خوبصورت مہندی کے ڈیزائن لڑکیاں بہت شوق سے اپنے ہاتھوں پر لگاتی ہیں مہندی کے علاوہ چوڑیاں پہننا، ہم جویوں کو چوڑیوں اور مہندی کے تحفے دینا۔ خواہن کہ عید کے ملبوسات کو استری کرنے اور عید کے پکوان کی تیاری، غرض چاند رات کی گہما گہمی عید کی تیاریوں کا

خاصہ ہے

کوشش کیجئے کہ اپنی خوشیوں میں ایسے گھرانوں کو ضرور شامل کریں جو اس کی استطاعت نہیں رکھتے۔

گھر کی سجاوٹ:

گھر کی صفائی کر لیں تاکہ عید کے دن صبح صفائی کا کام نہ رہے کین کے فرنیچر کو پانی میں نمک ملا کر اس میں کپڑا ڈبو کر نچوڑ لیں اس کپڑے سے صاف کریں کین کا فرنیچر چمک اٹھے گا۔ جن گھرانوں میں زیادہ مہمانوں کی آمد کا سلسلہ رہتا ہے وہاں مہمان خانے، بیٹھک یا ڈرائنگ روم میں فرنیچر کی ترتیب ایسی کریں کہ زیادہ مہمانوں کے بیٹھنے کی گنجائش ہو سکے۔ فرشی نشست ہے تو فلور کشن، گاؤٹیکے، چاندنی بچھا دیں، تخت پر

گاؤٹیکے لگا دیں۔ پچھلے وقتوں میں عموماً فرشی نشست کا ہی اہتمام ہوا کرتا تھا۔ عید کے مواقع پر اجلی اجلی چاندنیوں پر گونا گونا کساری سے سجے گاؤٹیکے جو عید کے موقع کے لئے خاص طور پر تیار کئے جاتے تھے وہ بیٹھک میں خصوصی طور پر رکھے جاتے تھے آج بھی خصوصی مواقع کے لئے گاؤٹیکے کے خلاف میں سادے کپڑے کے ساتھ ساتھ جامہ وار کے کپڑے کی نفیس آمیزش سے ایک جدت اور خوبصورتی پیدا کی جاتی ہے۔ نئے پردے لگالیں یا ایک منفرد رنگ دینے کے لئے ڈرائنگ روم کے داخلی دروازے پر دائیں اور بائیں طرف چند موتیاں لڑیاں لگا دیں یا ریشمی ربن پر گول شیشے

چمکالیں۔

مختلف رنگوں کی ربڑ سے ایک ایسا پردہ بنالیں جو ڈرائنگ روم کے داخلی دروازے یا بی وی لاؤنج یا کسی بھی کمرے کی مرکزی دیوار یا اوپن چکن کے باہر کی طرف غرض کہیں بھی لگا سکتی ہیں یہ رنگ آپ کے گھر کی سجاوٹ میں اضافہ کریں گے۔ ماحول میں سمور کن خوشبو کے لئے گلاب یا موتیا کے پھول کرشل کے گلدان میں تھوڑا سا پانی

عید کے پکوان:

عید پر روایتی پکوان اور روایتی میٹھے مشرقی مہمان نوازی کا خاصہ ہیں۔ عید کے دن صبح سے ہی ہر گھرانے کے کھانوں کی مہک آنا شروع ہو جاتی ہے۔ صبح کا آغاز بھی روایتی ناشتے سے ہوتا ہے۔ کبیں دودھ چھوہارے، کبیں انبی سویاں پاؤ اور کبیں شیر خورمہ وغیرہ۔ عید ٹرائی سے لے کر عید ڈرنک عید کے

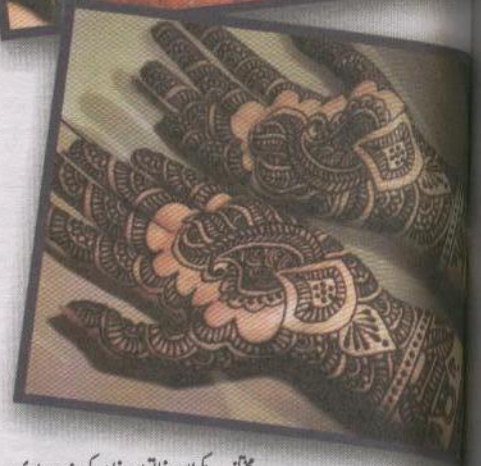




چکن ننگہ، فوکل چکن، ہرے مصالحے کی بوٹیاں وغیرہ مصالحہ لگا کر میری ٹیٹ کرنے رکھ دیں تاکہ ان کو صرف دھبی آٹھ پر پکنے کے لئے رکھنا ہو۔ اسی طرح میٹھا بھی پہلے سے بنا کر یا چند رات کو بنا کر رکھ دیں۔

عیدی کے لفافے:

عیدی کے ملنے ہی بچوں کے چہروں پر خوشیوں کے جو رنگ آ جاتے ہیں ان کا لفظوں میں بیان ممکن نہیں۔ عیدی کے لفافے کی ماییت اہمیت نہیں رکھتی بلکہ دینے والے کا خلوص، محبت اور پیار اہمیت رکھتا ہے اور یہی احساس رشتوں میں مٹھاس پیدا کر کے رشتوں کو مضبوط بناتا ہے۔ عموماً عیدی کے لفافے عید سے قبل ہی بنا کر رکھ لئے جاتے ہیں کسی خاص کو عیدی کا لفافہ دینا ہو مثلاً مٹھائی کے بعد ہو یا داماد کو عیدی دینی ہو یا شادی کے بعد بیٹی کی پہلی عید ہو غرض کسی بھی خاص رشتے کے لئے اگر لفافے میں تھوڑا سا نیا پن پیدا کیا جائے تو رشتوں میں خوبصورتی پیدا ہوگی مثلاً لفافے پر ربین کے بو بنا کر لگا دیں یا لفافے کے ایک طرف موتی ستارے کی تیل لگا دیں یا گونا گونا رنگ کے پھول یا باریک دھنک یا لیس یا کوئی نازک سی تیل لگا دیں یا کوئی ڈیزائن بنالیں یا اسٹینل بنالیں اس کے بعد کپڑے یا میٹ کے بھی کمر لگا کر لفافے بنائے جاتے ہیں تھوڑی سی محنت سے اگر محبتوں کے رشتے مزید مضبوط ہو جائیں اور دلوں میں مٹھاس پیدا ہو جائے تو کیا حرج ہے۔



عیدی مبارک باد:

گزرے وقتوں میں عید پر کوئی کسی سے ملنے نہ جائے تو برا منایا جاتا تھا مہمانوں کا خاص انتظار و اہتمام کیا جاتا تھا۔ پردیس میں موجود لوگ اپنے پیاروں کو عید کا رڈ کی صورت مبارکباد دیتے۔ فون کال کرتے اور ان کے فون کے انتظار میں خاندان بھر فون کے پاس بات کرنے کے انتظار میں بیٹھا رہتا پردیس میں مقیم پیاروں کے عید کا رڈوں کو برسا برس سنبھال کے رکھا جاتا۔ بدلتے وقت اور زمانے کے مصروف شب و روز نے عیدی مبارکباد کو بھی ایس ایم ایس، ای میل، ای کارڈ، Whatsapp، سوشل میڈ ورلنگ پر مبارکباد اور دابھر وغیرہ تک محدود کر دیا ہے آس پڑوس میں بھی لوگ فون پر مبارکباد دے دیتے ہیں لیکن جو رشتوں کی خوبصورتی، مٹھاس اور خلوص مل کر عیدی مبارکباد دیتے ہیں وہ بھلا ان برقی آلات میں کہاں؟

گلے ل کر مبارکباد دینے سے گلے شکوے رنجش سب ہی ختم ہو جاتی ہیں۔ پردیس میں مقیم اپنے پیاروں کو فون کال، عید کا رڈ یا Skype پر ویڈیو کال کے ذریعے مبارکباد دی جاسکتی ہے بہت سے ایسے عزیز واقارب دوست احباب، پردیسی ایسے ہوں گے جن سے شاید برسوں کے ملاقات نہیں ہوئی۔ اس عید پر ان سے ملنے ضرور جائیں وقت میسر ہو تو اسپتال کے مریضوں اور یتیم خانوں میں بچوں سے مل کر ان کو کچھ تحائف دیں۔ یقین جانیں کچھ خوشی حاصل ہوگی۔

مختلف پکوان خاتون خاندان کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ بہتر یہی ہوتا ہے کہ پہلے سے تیاری کر لی جائے۔ مینوس طرح کا منتخب کریں کہ مٹھنوں یا درہی خانے میں گزرنے کے بجائے مہمانوں کے ساتھ بھی وقت گزارا جائے مثلاً عید ثرائی کے لئے لیک، کباب، سموسے، روٹ وغیرہ پہلے سے تیار کر کے رکھ دیں۔ عیدی صبح صرف تیل اور عید ثرائی پر ہمارے۔ عید ڈنکے لئے تمہاری، اسلو، کڑا ہی گوشت، دم قیمہ وغیرہ میں سے کوئی ڈش اپنا لیں یعنی ایسی ڈش جس کو زیادہ پکا نہ پڑے۔ پلاؤ یا بریانی کا سامان تیار کر کے رکھ لیں تاکہ کھانے سے آدھا یا ایک گھنٹہ قبل صرف چاول بال کر ڈال دیں۔ اسی طرح چرغہ، اٹیم چکن، ران بروسٹ، تندوری کنگے،



گھر تو وہی ہو پر نیا نیا سا لگے

A color photograph of a living room interior. A dark brown sofa is positioned on the left, adorned with a pink and white striped pillow and a light-colored pillow. A large, fluffy white rug is in the foreground. To the right, a green upholstered chair with a wooden frame stands next to a small white side table holding a blue lamp. A large window with yellow curtains is in the background, and a mirror with a decorative frame hangs on the wall.

ماحول دوست فضا

فلورنگ یعنی فرش کی صفائی سترائی آسان بنانے کے لئے دیہر قالینوں کو خیر باد کہتے ہیں۔ دور آچکا ہے۔ اب اینٹوں، ماربل اور بانس کے فرش زیادہ موزوں سمجھے جانے لگے ہیں۔ فرش میں وہی میسریل بہتر ہے جو کم قیمت میں دستیاب ہو جائے اور اس کے ساتھ ساتھ آسانی سے استعمال میں آ سکے۔

رگس اور چیومیٹری

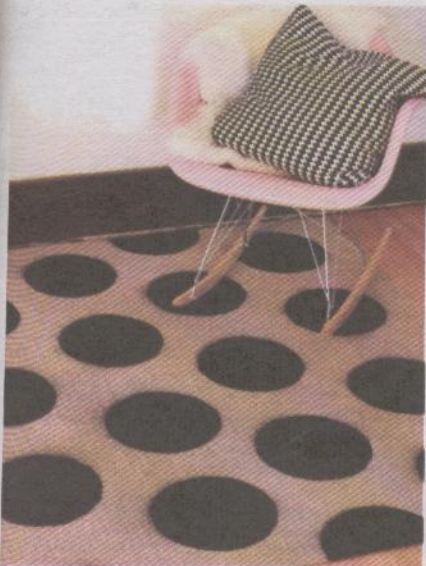
اب تک اور مختصر چھپوں کے ساتھ ساتھ طویل راہ دار یوں، مکان کے وسطی حصوں اور برآمدوں میں رگس بچانے کا اہتمام کیا جانے لگا ہے۔ ٹیکسٹائل کی دنیا نے یہاں بھی بسیرا کیا ہے اور Rugs کو نمایاں انداز میں بتایا جانے لگا ہے۔ دیواری آرائش کے لئے بھی موزوں سمجھے جاتے ہیں اور فرش کی فرنیچر کے لئے بھی بہترین، پائیدار اور بے ہولت سمجھے جاتے ہیں۔ ان رگس میں آپ کو چوبیسریکل ڈیزائنز سے لے کر پھولوں کی شبیہوں میں رنگ آرتھ کی شکل بھی نظر آتی ہے۔

اس مار پھولوں کی تان

چاندی کے خوشنما کنوروں میں، کرسل کے پیالوں میں یا سیرامک کے کسی برتن میں یا پھر چمکی مٹی کی باڈی میں پھول والے سے چھٹا گلاب بھر چٹاں خرید لائیے اور انہیں سادہ یا پنی اور چند قطرے عرق گلاب میں ملا کر سچا لیجئے۔ یہ حادثہ آپ کے گھر کے چاروں مہمکبھیرے گی۔ گلاب ایسا پھول ہے جس کی مہمک پیار کی خوشبو بن کر آج ہر مہمان کی ناسوں کو مہمکا دے گی۔

سجالیجے۔ یہ سجاوٹ آ

A collection of colorful, intricately embroidered lace appliques, including flowers, butterflies, and leaves, displayed on a textured fabric background. The appliques are made of various colored laces (red, purple, blue, green, orange, yellow) and are arranged in a dense, overlapping cluster. The background is a light-colored, textured fabric, possibly a lace or a fine-weave cloth. The overall appearance is that of a craft project or a display of lace embroidery.



چھنکتی چوڑیاں من بھارتا زیور

آئیے عید کی خوشیوں میں رنگ بھر دیں

مدف آصف

سرخ، ہبز، براؤن اور نیلی مینے کی چوڑیاں عموماً بڑی عمر کی خواتین پہنتی ہیں۔ آج کل پلاسٹک، لکڑی، مختلف دھاتی اور مختلف اشکال کے کڑے بھی بہت پسند کیے جا رہے ہیں۔ مشرقی، مغربی استخراج سے ڈیزائن کیے گئے یہ گول، بیضوی، چوکور اشکال کے دیدہ زیب کڑے کم عمر لڑکیوں کو اپنی جانب مائل کرتے ہیں۔ تاری طرح بل کھائی ہوئی کھائی کے گرد لپٹ جانے والی اسٹیل اور برکی چوڑیاں بھی عام ہیں۔ یہ اسٹینٹ جیولری مشرقی اور مغربی دونوں ملبوسات کے ساتھ چلتی ہے۔

دیہی طرز کی چوڑیوں، گوشہ میں جدت دے کر جدید انداز میں ڈھال کر بیچا جا رہا ہے۔ ایسے ڈیزائن بھی بہت منفرد نظر آتے ہیں، ان کی سادگی میں بھی پرکاری ہوتی ہے۔ شیشے یا موتیوں سے انہیں سجایا جاتا ہے۔ راہنمائی اشکال کے کڑے اور قرعے انداز میں بنائی گئی چوڑیاں بھی آنکھوں کو بھلی لگتی ہیں۔

سونامیگا ہونے کی وجہ سے صنف نازک کی پہنچ سے دور ہوا تو انڈین ڈیزائن کے سنہری، سادہ، محقق، کام دار اور رنگوں والے نگین، چوڑیاں اور برسلٹ کا رواج عام ہو گیا۔ اس قسم کے نگین شادی بیاہ کی تقریبات میں خواتین کے ہاتھوں میں نظر آتے ہیں، جو سونے کے زیورات کو بھی مات دیتے ہوئے کلائی میں جگہ لگاتے ہیں۔ یہ خواتین کا ایسا ہاتھوں میں پہننے والا من بھارتا زیور ہے جو کبھی ”آؤٹ آف فیشن“ نہیں ہوتا۔ ان کی ساخت، تراش خراش اور رنگ دلوں کو موہ لیتے ہیں۔

چھن چھن کرتی چوڑیاں ہر عمر کی لڑکیوں اور خواتین کی کمزوری کہلاتی ہیں۔ ہمارے یہاں چوڑیوں کی روایات بہت قدیم لگتی ہیں۔ پاکستان میں عید کا چاند نظر آتے ہی چوڑیوں کی دکان پر رش کا عالم دیکھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ خواتین اور لڑکیاں عید کے ملبوسات کی بیچنگ کے حساب سے چوڑیاں خریدنے کے لیے بازاروں کا رخ کرتی ہیں۔ اسی لیے عید کی تیاری ہندی اور چوڑیوں کے بغیر ادھوری کہلاتی ہے، دیدہ زیب چھن چھن کرتی چوڑیوں سے بھرے ہاتھ عید کی خوشیاں میں رنگ بھر دیتے ہیں۔

ہمارے یہاں شاید ہی خوشی کی کوئی ایسی تقریب ہو جہاں خواتین کی نازک یا سڈول کلائیوں میں چوڑیوں کی کھٹکناہٹ نہ ہوں۔ ہمارے یہاں سب سے پہلے کانچ کی چوڑیاں کو اولیت حاصل ہے۔ جو سستی ہونے کی وجہ سے ہر طبقے کی پہنچ میں ہیں۔ کانچ کی چوڑیاں نہ صرف اپنے دلکش رنگوں کی وجہ سے نگاہوں کو بھاتی ہیں بلکہ ان کی مخصوص جھنکار کانوں میں رس گھول دیتی ہے۔ ہمارے مشرقی معاشرے میں چوڑیاں کو سہاگ کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ مگر یہ چوڑیاں کسی مخصوص عمر سے نعتی نہیں کی جاتی ہیں۔ لڑکی بالیوں سے ادھیڑ عمر کی خواتین تک اسے بڑے شوق سے پہنتی ہیں۔ شادی شدہ خواتین چمکیلی چوڑیوں کو کامدار کڑوں اور ہانگوں کے ساتھ ملا کر بہت خوبصورت سیٹ بنوا کر پہنتی ہیں، جس میں جدت پیدا کرنے کے لیے انہیں زنجیر سے منسلک کر کے مختلف وغیرہ لگائے جاتے ہیں۔

گرمیوں میں عید منا ئیں کیسے؟

اس عید پر آپ کیا پہنیں گی؟ کیسا جوڑا سلوائیں گی

درخشاں فاروقی

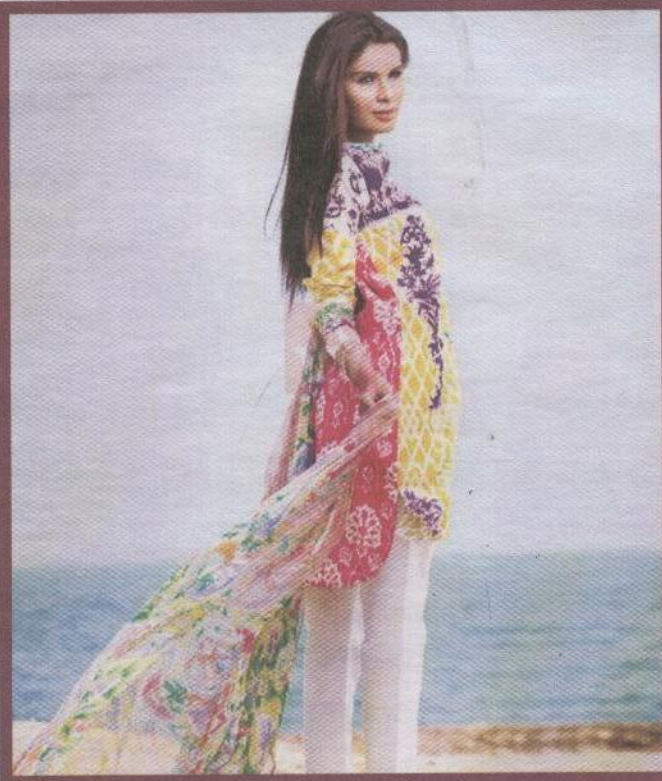
ایک جوڑے سے تو کام چلنے والا نہیں اور ڈیزائنرز کے جوڑے تو بہت سی بہنوں کی استطاعت سے باہر بھی ہیں۔ اگر بجٹ اجازت دے دیتا ہے تو ایک آدھ من پسند جوڑا میسے یا سراسرال کے عید لانچ یا ڈنر کے لئے لے لیجئے اور باقی ڈیزائنرز کی Tips ہم بتائے دیتے ہیں، کوئی پسندیدہ کپڑا خریدیے اور اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو درزی کے ہاتھوں کی مہارت سے کچھ اس طرح تشکیل دیں کہ عید کے روز آپ کی واہ واہ ہو جائے۔ میٹھی عید کی کچھ نہ کچھ مٹھاس اور خوش کن تاثر لباس سے بھی تو ملنا چاہئے۔ ذیل میں چند ڈیزائنرز آپ کو اپنے اسٹائل کی مدد سے چند مشورے دے رہے ہیں۔

ندا ازور

ذاتی طور پر گرمیوں کے موسم میں آنے والی عیدوں کے لئے پھولدار پرنس زیادہ موزوں لگتے ہیں۔ کچھ برگلدار پرنس ہوں۔ کچھ پرنسوں کی شاہت کے گریٹک ڈیزائنز ہوں اور کھلتے ہوئے شوخ اور مدہم جیکب تو پیسے بھی ہوں ایسے لگتے ہیں۔

اہم سوال یا نکتہ ڈریس کی تراش خراش اور اسٹائل کا ہوتا ہے۔ آج بھی کلاسیک کنش مقبول ہیں آپ سادہ وضع سے بھی مکمل ماڈرن اور مغربی انداز کی گھیردار قمیض یا پٹو اذ وغیرہ بنا سکتی ہیں۔ گلے کے ڈیزائن کارلر ہو تو شیر وانی کارلر یا وہ بچے گا مگر چھوٹی گردن رکھنے والی بہنیں فرنٹ اوپن اسٹائل کی قمیض سلوائیں اور گلے پر پائپ ان گولیاں اچھا سوٹ بن سکتا ہے۔ کپڑے کے انتخاب کے لئے میرا مشورہ ہے کہ سلک میں جار جٹ، ٹیٹ، ہماوار یا کاٹن بناری موزوں رہیں گے اور پاکستان بھری مارکیٹوں میں یہ کپڑا آسانی دستیاب ہے۔



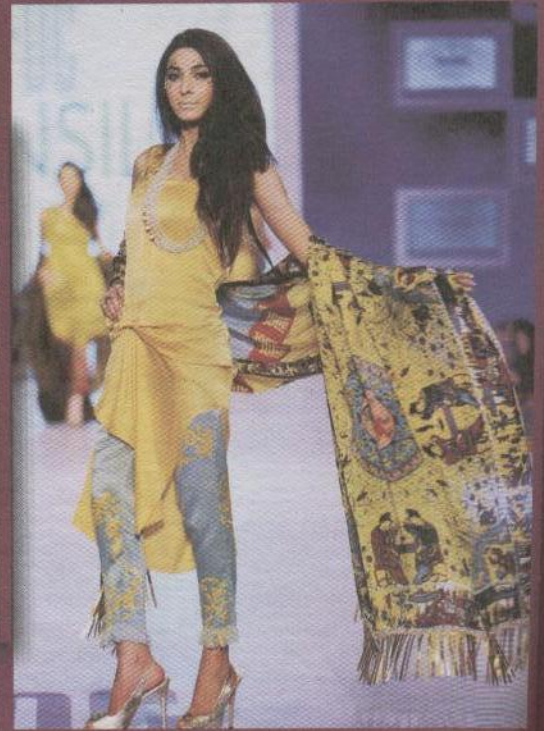


زارا شاہ جہاں

”مجھے اس عید پر انکمپریڈری زیادہ بھلا میڈیم معلوم ہوتا ہے۔ انکمپریڈری نہیں تو پاؤں پر پھول دار ڈیزائن ہوں، دیے آئیڈیا دینا بہت مشکل ہے کیونکہ آپ پر کونسا اسٹائل چلے گا یا کون سا آپ کا پرسنل اسٹائل ہے یہ آپ سے بہتر کوئی نہیں جانتا۔ کبھی کسی ماڈل کو دیکھ کر اس جیسا لباس خریدنا درست نہیں ہوتا۔ اس ماڈل کے لباس سے صرف ایک مختلف تصور منفرد اور اچھوتا تاثر اپنایا جاسکتا ہے۔“

شہلا چتور

”میرا خیال ہے کہ عید پر ایک نہیں بلکہ چار جوڑے بننے چاہئیں۔ پورے ہفتہ بھر ملنا جینا اور پھر آنا جانا پڑتا ہے۔ ظاہر ہے کہ چاروں کے چاروں جوڑے ڈیزائنرز کے تو ہونگے لیکن اسکا کم از کم ایک یا دو ہمارے ذوق کے مطابق بھی ہونگے لیکن میرے حالیہ انتخاب میں چین، بھارت، نیپال، کشمیر اور پاکستانی ثقافتوں کا پچھڑ شامل ہے۔ یوں بھی ہم ہر روز ایک نئے زاویے اور اسلوب پر مبنی طرز سے کچھ کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ میں پاکستانی عورت کو پورا اعتماد دیکھنا چاہتی ہوں لہذا اس کے لئے کمپن کی ورائٹی دیگر ثقافتوں سے کچھ نہ کچھ اخذ کر کے اختراع کے عمل میں شریک رہتی ہوں۔ حال ہی میں میں نے جیواری کا انتخاب بھی پیش کیا ہے ممکن ہے آپ اس عید پر اسٹینٹ جیواری پہننے کو ترجیح دیں۔“



مہندی رچائی جائے

یہ ہے عید کا سنگھار

تمہیلہ زاہد

ریشمی آفتاب، چمکتے دھندلے، رنگا رنگ ملبوسات، حنائی ہاتھوں میں بھری چوڑیوں کی کھنگ، بچوں کی معصوم مسکراہٹیں، عید یوں کے بتا لے، نوجوانوں کے قہقہے اور بچن سے سختی انواع و اقسام کے کھانوں اور شیر خورے کا تصور اس ایک لفظ عید میں پوشیدہ ہے۔ عید تین حروف پر مشتمل ہے اس لفظ میں ذہیروں خوشیاں پوشیدہ ہیں۔ عید روزہ داروں کے لئے تحفہ خداوندی ہے جسے بھر پور تہوار کی طرح منانا چاہئے۔ بزرگ کہتے ہیں ہمارے قوتوں میں افراتفری کی عید نہیں ہوتی تھی نہ آج کل کے نوجوانوں کی طرح اسے سو کر گزارا جاتا تھا۔ شام ہوتے ہی گھر والے چھتوں پر چڑھ جایا کرتے تھے۔ عید کا چاند دیکھنے میں پہل کی کوشش کرنا اور ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی ہم نوجوانوں پر سوار رہتی تھی، چاند نظر آتے ہی ایک دوسرے سے بغل گیر ہو کر مبارک باد دی جاتی



پھر چھتوں سے اتر کر بزرگوں کو سلام کر کے ان کی دعائیں لی جاتی تھیں۔ چاند کا سنتے ہی خواتین شیر خورے کے لئے میوہ جات کاٹنے لگ جاتیں اور عید کے دن کے بچوں کی تیاریاں شروع کر دیتیں۔ لڑکیاں اپنی سہیلیوں کے ساتھ مل کر آنگن میں بیٹھ جاتیں، ہل کر مہندی گھولی جاتی اور ایک دوسرے کی ہتھیلیوں پر رنگ بکھیرنا شروع ہوتی ہیں اور ایک دوسرے کو داد دیتیں۔ پہلے قوتوں کی یہ روایتیں اب مفقود ہو چکی ہیں۔ اب اس کے برعکس ہوتا ہے چھٹی عید میں عید الفطر کہتے ہیں خواتین کے لئے خاصی بننے سنورنے سے تعلق رکھنے والی عید ہے جبکہ عید فرباں پر جانوروں کی خرید و فروختی اور ترقی تریج ہوتی ہے۔ بہر حال خواتین میں مردوں سے زیادہ جوش و خروش نظر آتا ہے۔ مرد حضرات صرف ایک نئے جوڑے اور جوتے پر اکتفا کر لیتے ہیں جبکہ خواتین اپنے بناؤ سنگھار پر خاص

توجہ دیتی ہیں۔ تہوار کے اس موقع پر خوبصورت اور منفرد نظر آنے کی خاطر وہ سچے سنورنے کے تمام لوازمات استعمال کرتی ہیں۔ اس بناؤ سنگھار میں چوڑیوں کی خرید و فروخت اور مہندی کی ڈیزائننگ کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ اس کے بغیر عورت کا سنگھار ادھورا ہے۔

یہ نہ صرف قدیم روایت ہے بلکہ سنت نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بھی ہے۔ پرانے قوتوں میں خواتین کا بازار جانا معیوب سمجھا جاتا تھا۔ خواتین کی تمام ضرورتیں گھر بیٹھے پوری ہوتی تھیں۔ عید کے دن صبح نماز کے بعد چوڑی والی خاتون نے ”خیار“ کہا جاتا تھا چوڑیاں اور دوسرے لوازمات لے آتی تھیں اسے دالان میں بٹھا دیا جاتا تھا۔ گھر کی تمام خواتین جن میں بہنیں، بیٹیاں اور بچیاں شامل ہوتی تھیں، اپنی اپنی پسند کی چوڑیوں کے ساتھ مہندی، لالی، پاؤڈر، خوشبو وغیرہ لے لیا کرتی تھیں۔ کئی خواتین ایسی بھی تھیں جو گھر بیٹھے مہندی کے پتے نہیں کر سکتی تھیں اور بیرون کو رنگا رنگی تھیں۔ مہندی کے جھاڑے تازہ سے تازہ پتے توڑ کر اسے پتھر کی

سلمہ نہیں لیا جاتا پھر اسے ہاتھوں اور پیروں پر ٹکوں کی مدد سے رنگا جاتا۔ جب ہاتھ دھوئے جاتے تو کھلتے رنگوں کے ساتھ سرخ سرخ ہتھیلیاں اپنی سونہمی سونہمی خوشبو کے ساتھ مہک جاتی یہ مہندی آج کل شکل شکل میں دستیاب ہے جو اب عمر رسیدہ خواتین کے ہاؤں کو رنگنے تک محدود ہو گئی ہے۔ موجودہ دور میں جس طرح رواجوں کو جدید تصور اور نئے نئے روپ میں ڈھال لیا ہے اسی طرح سل پر پسی جانے والی مہندی اب کون اور ٹیوب کی شکل میں دستیاب ہے کون کے ذریعے تیل بولے بنانا بھی ایک آرٹ ہے۔ گول ٹیوب کی شکل کا ڈیزائن بھی نہایت مہین نقش و نگار اور آرائشی مہرانی کی شکل میں ہوتا ہے، ماہر خواتین مہندی کون کے ذریعے طرح طرح کے کش ڈیزائن بناتی ہیں، موجودہ دور میں خواتین میں کئی طرح کے ڈیزائن مقبول ہیں، ان ڈیزائن میں خواتین مختلف رنگوں کے گلیٹر اور سورسورنگ کے گلیٹے لگا کر مہندی کی آرائش اور کش میں اضافہ کرتی ہیں۔ آج کل کالی مہندی بھی خواتین میں بے حد مقبول ہے، خواتین اندھین اور پاکستانی ڈیزائن کے علاوہ عربی، افریقی اور سوڈانی مہندی کے ڈیزائن لگواتا پسند کر رہی ہیں۔

وہ خواتین جو زیادہ بھرے بھرے ڈیزائن پسند نہیں کرتی ہیں ان میں عربی مہندی مقبول ہے عربی ڈیزائن دیکھنے میں منفرد اور دلکش لگتے ہیں۔

عربی مہندی کے ڈیزائن آدھے ہاتھ پر بنائے جاتے ہیں۔ ان میں زیادہ تر پھول پتیاں اور صراحی دار ڈیزائن ہوتے ہیں۔ چوں کہ اندر فلنگ نہیں کی جاتی۔ یہ ڈیزائن چونکہ آدھے ہاتھ پر مشتمل ہوتا ہے لہذا کھلا ڈیزائن انگلیوں کے آدھے حصے پر لگا ہوتا ہے۔ انگلیوں کا باقی آدھا حصہ چھوڑ دیا جاتا

ہے۔ جبکہ افریقی سوڈانی مہندی میں باریک باریک لائینیں اور ان پر پھول پتیاں بنی ہوتی ہیں۔ انہی لائینوں پر مختلف اشکال بھی بنائی جاتی ہیں۔ موٹے اور باریک دونوں ٹیس اس ڈیزائن میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ پاکستانی اور انڈین مہندی کے ڈیزائن بنانا خاصا محنت طلب کام ہے کیونکہ اس ڈیزائن میں باریک کام کیا جاتا ہے۔ ڈیزائن کے ہر کونے میں فلنگ کی جاتی ہے۔ انگلیوں کی پوروں سے لے کر تھیلی کے نیچے تک پورا ہاتھ بھرا ہوتا ہے۔ ڈیزائن کے کسی حصے میں جگہ نہیں چھوڑی جاتی۔ پھول پتوں کے اندر بھی فلنگ کر کے ہاتھوں کو مکمل بھرے بھرے ڈیزائن سے ڈھکھا جاتا ہے۔

عید کی سو قافلوں میں خصوصی سوغات مہندی ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان عید کے اس پُرسرت موقع پر مہندی کے چند نمونے شائع کر رہا ہے انہیں آپ اپنے ہاتھوں کے آگے پیچھے لگا سکتے ہیں۔ عید کے دن ہاتھ مہندی رچے ہاتھوں کی سونہمی سونہمی مہک اور کلائیوں تک رنگ برنگی چوڑیاں آپ کے کھن کو دو چند کر دیں گی۔





عید اسپیشل

کریمی سویاں

ترکیب:

- سویوں کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، الائچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں اور بادام پستوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- کڑا ہی میں ذالہ VTF بنا پتی ڈال کر درمیا نی آٹھ پر گرم کریں اور اس میں الائچی اور بادام پستے ڈال کر دسے تین منٹ فرا ئی کریں
- پھر اس میں سویاں ڈال کر ہلکی آٹھ پر بھونیں، اس دوران دوسری طرف چینی میں دو پیالی پانی ڈال کر درمیا نی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- چینی اور پانی اچھی طرح حل ہو جائے اور سویوں کی خوشبو آنے لگے تو دونوں کو ملا لیں اور ڈھک کر ہلکی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- جب شیرہ خشک ہونے پر آجائے تو بالائی کو ہلکا سا پھیٹ کر ڈالیں اور ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سی ڈش میں نکال کر فرنیج میں رکھ دیں اور عید کے پر مسرت موقع پر مزیدار ٹھنڈی سویوں کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

- 200 گرام سویاں
- دو پیالی چینی
- دو پیالی با آئی
- تین سے چار عدد چھٹی الائچی
- حسب پسند بادام پستے
- آدھی پیالی ذالہ VTF بنا پتی

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے



عید اسپیشل

چکن کیفریٹیل

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے چکن کو بڑے ٹکڑوں میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ سب سے پہلے چکن کو دھو کر گہرے کٹ لگا کر رکھ لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں
- دھنیا اور زیرے کو توڑے پر ہلکا سا بھون لیں اور اس میں گرم مصالحہ ملا کر گرائنڈر میں پیس لیں
- پھر ادک، لہسن، ہری مرچیں، ہر ادھنیا اور پودینے کو لینڈر میں پیس لیں اور اس میں فراٹی کی ہوئی پیاز، خشک مصالحہ اور نمک ملا لیں
- چکن کو مصالحے کے کچھرے میں بیٹھ کر کے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا VTF بنا پتی کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں چکن کو سنہری فراٹی کریں۔ ایک طرف سے اچھی طرح فراٹی ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہری کر لیں
- چکن کو چپک کریں، اگر مکمل نیکی ہو تو ہلکا سا پانی کا چھینٹا دے کر ڈھک کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- آخر میں سرکہ ڈال کر دوسے تین منٹ پکا کر چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

سلاد سے بھی ہوئی خوبصورت ڈش میں رکھ کر اس مزیدار چکن کو پیش کریں۔

اجزاء:

| | | |
|-----------------|-------------------|------------------------|
| ایک کلو | ثابت گرم مصالحہ | دو کھانے کے چمچ |
| ثابت چکن | ہری مرچیں | چار سے چھ عدد |
| نمک | ہر ادھنیا | دو کھانے کے چمچ |
| ادک، لہسن، پیاز | پودینہ | آدھی گٹھی |
| پیاز | سرکہ | دو سے تین کھانے کے چمچ |
| سفید زیرہ | ڈالڈا VTF بنا پتی | چار کھانے کے چمچ |
| ثابت دھنیا | | |

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے



عید اسپیشل

ترکیب:

- چکن کو سکنے کی طرح کنوا لیں اور اس کو دھو کر اس میں گہرے کٹ لگالیں
- لہسن کے جوں، لال مرچوں اور سفید زیرے کو توڑے پر بھون لیں اور گرائنڈز میں پیس لیں، پھر اس میں تین کھانے کے چمچ سرکہ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنوا آئل ڈال کر ملائیں تاکہ یہ پیسٹ بن جائے
- تتوں کو اس پیسٹ سے میرینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر فریج فرائیز کی طرح کاٹ لیں اور انھیں اگلنے ہوئے پانی میں نمک اور سرکہ ڈال کر تین سے چار منٹ ابال لیں
- پانی سے نکال کر اپر سے ٹھنڈا پانی بہاویں اور ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر انھیں المونیم فوئل سے ڈھک کر رکھ دیں
- فرائینگ چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنوا آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں تتوں کو ڈال کر ڈھک دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب ان کا اپنا پانی نکلنے لگے تو وہی پیسٹ کر ڈال دیں اور ہلکی آگ پر پختہ کر دیں
- دہی کا پانی خشک ہونے تک چکن گل جائے تو اسے چولہے سے اتار لیں اور اوون پروف ڈش میں ڈال دیں
- کئے ہوئے آلوؤں کو چاروں طرف لگائیں اور اوپر سے پھینٹا ہوا انڈا پھیلا کر ڈال دیں۔ آخر میں اوپر سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنوا آئل ڈال دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150°C پر دس سے بارہ منٹ بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے گرم گرم نکال کر تفتی ساس کے ساتھ اس منفرد چکن کا مزہ اٹھائیں۔ یا چکن کو پکانے کے بعد اس کے گوشت کو ہڈی سے علیحدہ کر لیں اور فریج فرائیز کے ساتھ بیکنگ ڈش میں تہہ لگا کر بیک بھی کیا جاسکتا ہے۔

عربک بیک چکن

اجزاء:

| | | | |
|-------------|-----------------|-------------------|------------------|
| چکن | 750 گرام | سرکہ | چار کھانے کے چمچ |
| لہسن | حسب ذائقہ | آلو | تین عدد درمیانے |
| لہسن کے جوں | دس سے بارہ عدد | انڈے | دو عدد |
| دہی کا پانی | چھ سے آٹھ عدد | کالی مرچ کٹی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| ملیوڈ پرو | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کنوا آئل | حسب ضرورت |

پارٹی کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
اپنا: دو سے تین کے لئے



عید اسپیشل

مٹن اکبری

اجزاء:

| | |
|--------------------|-----------------------------------|
| ایک کلو | بکرے کا گوشت |
| حسب ذائقہ | نمک |
| دو کھانے کا چمچ | اورک لہسن پسا ہوا |
| دو عدد درمیانے | پیاز |
| ایک چائے کا چمچ | لال مرچ پسی ہوئی |
| ایک چائے کا چمچ | کئی ہوئی لال مرچ |
| ایک چائے کا چمچ | کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی |
| ایک چائے کا چمچ | چائیز نمک |
| ایک چائے کا چمچ | ہلدی |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ |
| ہری مرچیں پسی ہوئی | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ |
| دہی | افراد: پانچ سے چھ کے لئے |
| ٹماٹو کچپ | |
| اچھی پی ساس | |
| ٹماٹر | |
| ہرا دھنیا | |
| ہری مرچیں | |
| ڈال ڈال کا کٹ | |

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر رکھ لیں، پیاز کو چوپ کر لیں۔ ٹماٹر، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کٹ کر رکھ لیں
- چین میں ڈال ڈال کا کٹ آٹل ڈال کر درمیانے آٹے پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز ڈال کر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- اورک لہسن، ہری مرچ اور گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر نمک، لال مرچ، کئی لال مرچ، کالی مرچ، ہلدی، چائیز نمک اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانے آٹے پر پکھڑیں
- جب گوشت ادھک ہو جائے تو اچھی پی ساس، ٹماٹو کچپ اور گرم مصالحہ ڈال دیں اور اچھی طرح گھٹنے تک پکائیں
- اتار تے ہوئے ٹماٹر، ہرا دھنیا اور ہری مرچ سے گارنش کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم شیرمال یا تاقان کے ساتھ پیش کریں۔



عید اسپیشل

مرغ شالیمار

اجزاء:

چکن

نمک

اورنگ پٹا ہوا

لہسن پٹا ہوا

پیاز

سبزی مرچ پٹی ہوئی

بادام یا کاجو

عل

دھنشاں

تازہ کدو:

پائے کدو:

افروا:

ڈیڑھ کلو

حسب ذائقہ

دو کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

تین سے چار عدد

ایک کھانے کا چمچ

آدھی پیالی

دو کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

آدھا گھنٹہ

تیس سے پچیس منٹ

چھ سے سات کے لئے

ثابت گرم مصالحہ

دہی

کوکوٹ ملک

ہری مرچیں

ہر ادھیا

پودینہ

فریش کریم

مارجرین یا کھن

ڈالڈال کوٹنگ آئل

ایک کھانے کا چمچ

دو پیالی

دو پیالی

آٹھ سے دس عدد

ایک گٹھی

آدھی گٹھی

ایک پیالی

دو کھانے کے چمچ

آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کے ٹکڑوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور انہیں نمک، اورنگ پٹا، لہسن اور سفید مرچ کے ساتھ میزینٹ کر کے رکھ دیں
- پیاز کے موٹے ٹکڑے کر کے آدھی پیالی پانی میں ڈالیں اور اس میں بادام (چھلکا نکال کر)، دھنشاں اور عل ڈال کر ہال لیں
- پیاز گٹھیاں تھوڑے تھوڑے ٹکڑے میں لیں اور دہی میں ملا کر رکھ دیں
- چین میں مارجرین یا کھن اور ڈالڈال کوٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- میزینٹ کی ہوئی چکن ڈال کر ڈھک دیں، پانچ سے سات منٹ درمیانی آگ پر پکانے کے بعد اس میں کوکوٹ ملک ڈال دیں
- بالکی آگ پر چکن گٹھیاں تک پکائیں اور آخر میں باریک کٹا ہوا ہر مصالحہ اور کریم ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس چکن کو حسب پسند شیرمال یا نان کے ساتھ پیش کریں۔



میکرونی پارسلز

ترکیب:

- میکرونی کو ٹھیکے پلے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ مشروم اور شملہ مرچ کو باڑیگ چوپ کر لیں اور کالج چیز کا چورا کر کے رکھ لیں
- میکرونی کو اچھی طرح خشک کریں پھر اس میں چیز، مشروم، شملہ مرچ، نمک، لہسن، چکن پاؤڈر، شملہ مرچ، کالی مرچ، ہری مرچیں، اجوائن اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ دو سے تین چمچ خشک میدے میں تھوڑا سا پانی ڈال کر لٹی سی بنا لیں
- سمو سے کی ایک پٹی کو سیدھا رکھیں اور اس پر دوسری پٹی کو کراس (+) کر کے رکھیں۔ درمیان میں ایک کھانے کا چمچ تیار کیا ہوا کچر رکھ کر پہلے ایک پٹی کے دونوں سروں کو اٹھا کر درمیان میں لائیں اور لٹی کی مدد سے بند کر دیں
- پھر اسی طرح دوسری پٹی کے بھی دونوں سروں کو درمیان میں لاکر لٹی سے چپکا دیں۔ ٹرے میں تھوڑا سا خشک میدہ چھڑک دیں اور ان پارسلز کو اس میں رکھ کر اوپر سے پلاسٹک شیٹ سے ڈھک کر فریجز میں رکھ دیں
- کڑی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر درمیان آج پر چار سے پانچ منٹ گرم کریں اور ان پارسل کو سنہرا فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان کو ایک سے دو دن پہلے بنا کر اوپر دیئے گئے طریقے کے مطابق فریجز میں رکھ دیں اور اظہار کے وقت یا مہمانوں کی آمد پر گرم گرم فرائی کر کے پیش کریں۔

اجزاء:

| | | | |
|----------------------|------------------|----------------------------|------------------|
| میکرونی | 200 گرام | کالی مرچیں پس ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| کالج چیز | ایک پیالی | ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | دو سے تین عدد |
| مشروم | ایک ٹن | اجوائن | آدھا چائے کا چمچ |
| شملہ مرچ | ایک عدد | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | سمو سے کی پٹیاں | حسب ضرورت |
| لہسن (باریک کٹا ہوا) | دو سے تین جوئے | ڈالڈا کو ٹنگ آئل | حسب ضرورت |
| چکن پاؤڈر | ایک کھانے کا چمچ | | |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد



پوٹیو چیز رولز

ترکیب:

- قیتے کو دھو کر صاف پین میں ڈالیں اور اس میں اورنگ لیم، نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکے رکھ دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ قیتے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- آلوؤں کو بال کر چھیل کر میٹھ کر لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ اور لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں
- دو انڈوں کو بال کر چھوڑ کر لیں اور قیتے کو اچھی طرح بھون کر اس میں ملا لیں۔ پھر ٹھنڈا ہونے پر اس میں کش کیا ہوا چیز بھی شامل کر دیں اور اس کے چکر کو دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- آلو کے سکچر کو کتاب کی طرح ہتھیلی پر رکھ کر کلیہ بنالیں اور اس کے درمیان میں دوکھانے کے چمچ قیمرہ رکھ کر اس کو رول کی شکل میں دبا کر اچھی طرح بند کر دیں
- ایک انڈے کو چھینٹ کر اس میں چٹکی بھر نمک اور کالی مرچ شامل کر لیں، تیار کئے ہوئے رول کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں تھیر لیں
- کڑائی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور رولز کو سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار رولز کو کچھ اور پٹنی کے ساتھ افطار کے وقت یا شام کی چائے پر پیش کریں۔

اجزاء:

| | | | |
|--------------------|-----------------|---------------------|------------------|
| آلو | آدھا کلو | ہلدی | آدھا چائے کا چمچ |
| قیمرہ | 200 گرام | کالی مرچ پس پی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| بٹر چیز | آدھی پیالی | انڈے | تین عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | ڈبل روٹی کا چورا | حسب ضرورت |
| اورنگ لیم پیا ہوا | ایک چائے کا چمچ | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| لال مرچ پس پی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کو ٹنگ آئل | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ
تعداد: پانچ سے چھ عدد



ترکیب:

- میدے کو چھان کر اس میں نمک اور ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر اچھی طرح ملائیں پھر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے پتل کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- آلوؤں کو بالے کر چھیل کر میٹھ کر لیں، پیاز کو باریک چوب کر لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی کو گرم کر کے اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں آلو، نمک، لال مرچیں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور لیموں کا رس ڈال کر چوبیس سے اسی تا لیس اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- گندھے ہوئے آنے کو تیل کر اس میں کارن فلار اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی کا پیسٹ بنا کر لگائیں اور اس کو رول کر لیں
- پھر دوبارہ سے تیل کر چوکور پوریاں کاٹ لیں، ہر پوری کے ایک طرف آلو کی فلیٹ رکھ کر دوسرا کونا اٹھا کر نگوٹے شپ میں بند کر لیں
- سارے سمو سے اسی طرح بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر کڑا ہی میں ڈالڈا VTF بنا پتی کو گرم کر کے ان سموں کو سنہری فرائی کر لیں یا اوون کو 180C پر گرم کر کے سموں کو بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور بارہ سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

حسب پسند چٹنی یا ٹماٹو کچپ کے ساتھ گرم گرم افطار کے وقت پیش کریں۔

فرائیڈ اور بیکڈ سمو سے

اجزاء:

| | | | |
|------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| میدہ | آدھا کلو | ہری مرچیں | چھ سے آٹھ عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | ہرا دھنیا | آدھی گھی |
| آلو | آدھا کلو | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| پیاز | ایک عدد درمیانی | کارن فلار | دو کھانے کے چمچ |
| لال مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا VTF بنا پتی | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: پختیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد



چکن پالک پیٹیز

بف پیسٹری بنانے کے اجزاء:

| | | | |
|------------------------|-------------|----------------------|-----------------|
| میدہ | چار پیالی | پسا ہوا بسن | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | کالی مرچ گدڑی ہسی | ایک چائے کا چمچ |
| انارے | دو عدد | میدہ | دو کھانے کے چمچ |
| VTF یا پیٹی | ڈھائی پیالی | مارجرین یا مکھن | دو کھانے کے چمچ |
| فلنگ کے اجزاء: | | بھنی | ڈیڑھ پیالی |
| چکن بغیر ہڈی کی بوٹیاں | 200 گرام | چیز کش کیا ہوا | آدھی پیالی |
| پالک | 200 گرام | مشروم باریک کٹے ہوئے | آدھی پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ | پارسلے باریک کٹا ہوا | دو کھانے کے چمچ |

تیار کرنے کا وقت: ایک گھنٹہ

پالک کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- ڈالڈا VTF یا پیٹی کو پیسٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میڈے میں نمک اور انڈا ڈال کر سادے پانی سے گوندھ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- گندھے ہوئے میڈے کو لمبائی میں بتل لیں، اس پر خشک میڈہ چھڑکیں پھر ڈالڈا VTF یا پیٹی کو پھیلا کر پیسٹ کر دیں۔ تین تہہ کی شکل میں فولڈ کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریج سے نکال کر خشک میڈہ چھڑک کر دوبارہ بتلیں اور اسی طرح سے فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کر لیں، یہ لپٹ پیسٹری تیار ہے
- اسے بتل کر حسب پسند چھپ میں کاٹ لیں۔ ایک کلو سے پر چکن کی فلیگ رکھیں اور اس پر دوسرا کھڑا رکھ کر کناروں پر انڈے کی سفیدی لگا کر دبا کر اچھی طرح بند کر دیں
- انڈے کی زردی کو ہلکا سا پیسٹ کر اوپر سے پرش کی مدد سے لگا دیں اور اسی طرح تمام پیٹیز بنا کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ خستہ نہ ہو
- اوون کو بیس منٹ پہلے 250°C پر گرم کر لیں چکن کی ہوئی ٹیکنگ ٹرے میں پیٹیز کو رکھ کر اوون میں پچیس سے تیس منٹ کے لئے یا اچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کرالیں

فلنگ بنانے کے لئے:

پالک کو دھو کر باریک چوب کر لیں اور پیچن میں درمیانی آچ پر رکھ کر اس کا اپنا پانی خشک کر لیں۔ چکن کی بوٹیوں میں نمک، بسن اور کالی مرچ ڈال کر بال لیں۔ میڈہ اور مارجرین یا مکھن کو بھی آچ پر خوشبو آنے تک بھوئیں اور اس تھوڑی تھوڑی کر کے بھنی ڈال کر دباؤت ساس بنالیں۔ چوبے سے اتار کر اس میں پالک، چیز، مشروم، اہلی ہوئی چکن اور پارسلے ڈال دیں

پریزنٹیشن: یہ خوبصورت انداز میں بنائے گئے پیٹیز آپ کی عید فرامی کی شان دو بالا کر دیں گے۔



عربک فیتاہ

اجزاء:

| | | |
|--------------|-----------------|--------------------|
| پکن کا قیمہ | 250 گرام | تین کھانے کے چمچ |
| پینا بریڈ | چار سے پانچ عدد | ایک چائے کا چمچ |
| سفید پنے | دو پیالی | ایک چائے کا چمچ |
| دہی | آدھا گلو | آدھا چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | حسب پسند |
| لہسن کے جوئے | چار سے چھ عدد | حسب ضرورت |
| | | ڈال ڈال کا رنگ آئل |

ترکیب:

- چنوں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھیں اور ابال کر اچھی طرح گھالیں
- قیمے کو فرینیک پین میں دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کا رنگ آئل میں نمک اور کالی مرچ ڈالے ہوئے فرائی کر لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں پکلا ہوا لہسن، نمک اور تازہ پیس ساس ملا کر رکھ لیں
- پینا بریڈ کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹیں اور فرینیک پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈال ڈال کا رنگ آئل ڈال کر شبرے فرائی کر لیں
- پھر اسی فرینیک پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈال ڈال کا رنگ آئل ڈال کر اس میں چلغوزوں کو فرائی کر کے نکال لیں
- اب ان تمام چیزوں کو بھیلی ہوئی دھ میں لگائیں۔ پہلے فرائی کئے ہوئے پینا بریڈ کے ٹکڑے ڈالیں، پھر اس پر ابلے ہوئے پنے ڈال کر اوپر سے دہی کا ساس پھیلا کر ڈالیں
- اس پر بھنا ہوا آٹا ہوا زیرہ اور پیسی ہوئی دار چینی ڈال کر فرائی کیا ہوا چکن کا قیمہ ڈالیں اور آخر میں چلغوزے چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

اس آسانی سے بننے والی غذا نیت سے بھرپور دھ کی خاص بات یہ ہے کہ یہ ایک مکمل دھ ہے اسے کھانے کے لئے روٹی یا چاول کا اہتمام نہیں کرنا ہوتا۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، دو پیاز کو باریک کاٹ لیں
- تین میں ایک کھانے کا چمچ ڈال ڈال VTF ہائی کو گرم کریں اور اس میں چکن اور چھنی ڈال کر فرانی کریں
- جب چکن کی رنگت سنہری ہونے لگے تو اس میں چار سے پانچ پیالی پانی ڈال دیں۔ تیز آگ پر بال آنے دیں، پھر اس میں موٹی کٹی ہوئی پیاز، نمٹا اور آلو ڈال دیں اور ساتھ ہی تھوڑا سا ثابت گرم مصالحہ بھی شامل کر دیں
- بجلی آگ پر پکاتے ہوئے جب چکن گلنے پر آجائے تو بونیاں نکال لیں اور چھنی کو اچھی طرح سے چھان لیں (اس میں سبزیوں کی غذائیت اور مزیدار ڈال ڈال بھی آجائے گا)
- بڑے تین میں ڈال ڈال VTF ہائی کو درمیان آگ پر گرم مصالحہ ڈال کر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کر لیں
- پھر اس میں ادک لہسن ڈال کر اچھی طرح بھونیں، خوشبو آنے پر اس میں دہی، چاول (تین منٹ پہلے بھگو کر رکھے ہوئے)، نمک اور کالی مرچ ڈال کر بھونیں۔ چھان کر رکھی ہوئی چھنی (چار پیالی) شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر درمیان آگ پر پکے رکھ دیں، جب پانی، خشک ہونے پر آجائے تو چاولوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے بجلی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس آسانی سے بننے والے سادہ پلاؤ کو ٹماٹر کی چٹنی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔ ٹماٹر کی چٹنی بنانے کے لئے: چار سے چھ ٹماٹر کو باریک چوب کر کے اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز، حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ اور ایک چائے کا چمچ ڈال ڈال VTF ہائی ڈال کر پکے رکھ دیں۔ جب ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اس میں ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ اور دو کھانے کے چمچ سرکہ ڈال کر چوبے سے اتار لیں۔

سادہ پلاؤ اور ٹماٹر کی چٹنی

اجزاء:

| | | |
|------------------|------------------------|------------------|
| ایک کلو | کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| تین پیالی | دہی | چار کھانے کے چمچ |
| حسب ذائقہ | ٹماٹر | دو عدد درمیانے |
| تین کھانے کے چمچ | آلو | ایک عدد درمیانے |
| تین عدد درمیانے | ثابت گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچ |
| ایک کھانے کا چمچ | ڈال ڈال VTF ہائی | چار کھانے کے چمچ |

تین سے پچیس منٹ
تین سے پچیس منٹ
چار سے پانچ کے لئے

تیار کرنے کا وقت:
پکانے کا وقت:
افزون:



چکن شعلہ

اجزاء:

| | |
|------------------------|------------------|
| چکن بغیر ہڈی کی بونیاں | آدھا کلو |
| چاول | ایک پیالی |
| موٹکی دلی وال | آدھی پیالی |
| پالک | آدھا کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ادرک لہسن پیسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| تلی ہوئی پیاز | آدھی پیالی |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ |
| دھنیا پیسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| گرم مصالحہ پیسا ہوا | آدھا چائے کا چمچ |
| دہی | ایک پیالی |
| VTR ہائپتی | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے قورمہ تیار کرنا ہوگا۔ تین تین سے چار کھانے کے چمچ VTR ہائپتی کو درمیاں آٹے پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن اور چکن کی بونیاں ڈال کر درمیاں آٹے پر ڈھک کر پکے رکھ دیں
- اسے اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ پھر لال مرچ، پیسا دھنیا، ازیرہ، پیسا گرم مصالحہ، نمک اور تلی ہوئی پیاز کو دہی میں ڈال کر ملائیں اور اسے چکن میں شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر اتنی دیر بھجھو کہ گھی کا تھکڑا ہو جائے
- چاول اور دال کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے چار پیالی گرم پانی میں بھگو دیں۔ پالک کو بلا چمچ کرنے کے لئے اس کی گھٹی کھول کر صاف دھو لیں اور ایلٹے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں، پھر چمچ ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ چار سے پانچ منٹ کے بعد چھلنی میں ڈال کر پانی خشک کر لیں اور باریک کاٹ لیں
- قورمے میں دال، چاول (پانی سمیت) اور بلا چمچ کی ہوئی پالک ڈال کر بھکی آٹے پر پکے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں اچھی طرح گل جائے تو نمک پیکھ کر حسب پسند نمک شامل کر دیں اور اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکال لیں

پریزنٹیشن:

VTR ہائپتی کو ایک سے دو منٹ گرم کر کے اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز، دو سے تین جوئے لہسن اور ایک چھوٹا ٹکڑا ادرک کو سٹر افرانی کر کے اوپر سے بکھار لگا دیں۔



خاص قورمہ

اجزاء:

| | | |
|-------------------|------------------|-----------------|
| ایک کلو | پتے | آٹھ سے دس عدد |
| حسب ذائقہ | پسا ہوا ناریل | دو کھانے کے چمچ |
| دو کھانے کے چمچ | پیاز | دو عدد درمیانی |
| ڈبڑھ کھانے کا چمچ | دہی | ایک پیالی |
| ایک کھانے کا چمچ | فریش کریم | آدھی پیالی |
| آٹھ سے دس عدد | ڈالڈا VTF ہا پتی | آدھی پیالی |

ترکیب:

- بادام، پتے اور ناریل کو ملا کر پیس لیں۔ چکن کو صاف دھو کر چھلکی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر سبزی خوری کر لیں۔
- پتوں میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF ہا پتی ڈال کر غائب گرم مصالحہ ڈال دیں، جب کڑکڑانے لگے تو ایک چمچ اور کھنڈ لہسن ڈال کر ایک دو منٹ خوری کر لیں۔
- پھر اس میں پیاز، آدھی پیالی دہی، نمک اور لال مرچ ڈال کر ملائیں۔ چکن ڈال کر درمیانی آگ پر ڈھک دیں یہاں تک کہ کھلی علیحدہ ہو جائے۔
- علیحدہ سے فرائنک پتوں میں بقیہ ڈالڈا VTF ہا پتی کو گرم کر کے اس میں ایک چمچ اور کھنڈ لہسن کو خوری کر لیں، پھر اس میں بادام، پتے اور ناریل کا پیس ڈال دیں۔
- بقیہ دہی ڈال کر ملائیں اور اس کچھر کو چکن میں شامل کر دیں۔ ڈھک کر کھلی آگ پر دم پر رکھ دیں۔
- پانی خشک ہونے پر فریش کریم ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور ڈھک کر کھلی آگ پر تین سے چار منٹ مزید پکالیں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر شیرمال یا تافان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
افزادہ: پانچ سے چھ کے لئے



بالوشاھی

اجزاء:

| | |
|-------------------|------------------|
| میدہ | آدھا کلو |
| دہی | آدھی پیالی |
| بیکنگ پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ |
| بیکنگ سوڈا | آدھا چائے کا چمچ |
| ڈالڈا VTF بنا پتی | حسب ضرورت |

شیرہ کے اجزاء:

| | |
|------------|----------------|
| چینی | آدھا کلو |
| پانی | ایک پیالی |
| کیوڑہ اسنس | دو چائے کے چمچ |

ترکیب:

- دہی کو ایک بڑے پیالے میں ڈالیں اور اس میں ایک پیالی ڈالڈا VTF بنا پتی، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور ایک پیالی نیم گرم پانی ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ٹھنڈے بننے پانی کا پھینٹنا دیتے ہوئے گوندھ لیں
- چھوٹے چھوٹے بیڑے بنائیں اور ان کو دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر گول کر لیں اور انگلی کی مدد سے ان میں ہلکا سا سوراخ کر لیں
- ان بیڑوں کو ڈھک کر گرم جگہ پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر ان میں کانٹے کی مدد سے سوراخ کر لیں تاکہ شیرہ آسانی سے اندر تک جاسکے
- کڑا ہی میں ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر درمیانی آنچ پر چار سے پانچ منٹ گرم کریں اور بالوشاھی ڈال کر آنچ ہلکی کر دیں تاکہ وہ اندر تک پک جائیں (خیال رہے کہ ایک وقت میں اتنی بالوشاھی ڈالیں کہ ان کو پھولنے کے لئے جگہ رہے)۔ اچھی طرح سنہری فرانی کر کے نکال لیں

شیرہ بنانے کے لئے:

- چینی میں پانی ڈال کر اچھی طرح گھول لیں اور اسے درمیانی آنچ پر پکھنڈے کر دیں، دس سے بارہ منٹ بعد جب شیرہ گاڑھا ہونے لگے تو چوبیس سے اتالیس اور اس میں کیوڑہ اسنس ملا کر رکھ لیں
- پلیٹر میں ٹھنڈی کی ہوئی بالوشاھی کو رکھ کر اس پر چمچ کی مدد سے گرم گرم شیرہ ڈالیں، دوسے تین منٹ بعد جب وہ جذب ہو جائے تو دوبارہ ڈالیں۔ اسی طرح سے پورا شیرہ ڈال کر اسے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن: خوبصورتی سے سجا کر افطار میں یا عید پر مہمانوں کی تواضع کریں۔



پیچ فولز

اجزاء:

| | | | |
|-------------|-----------------------|----------------|-----------|
| آٹو | چھ سے سات عدد درمیانے | آٹنگ شوگر | ایک پیالی |
| جیلاں پاؤڈر | ڈیڑھ کھانے کا چمچ | بادام کا ایسنس | چند قطرے |
| گینی | آدھی پیالی | لیمن فوڈ کلر | حسب پسند |
| لڑیل کریم | تین پیالی | پودینے کے پتے | حسب پسند |

ترکیب:

- جیلاں پاؤڈر کو آدھی پیالی گرم پانی میں ڈال کر رکھ دیں۔ آٹو کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- بلینڈر میں آٹو اور گینی ڈال کر بلینڈ کر لیں اور پیالے میں نکال کر رکھ لیں
- فریش کریم کو بڑے سائز کے صاف خشک پیالے میں نکال کر اس میں آٹنگ شوگر ڈالیں اور اسے دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- فریزر سے نکال کر اس میں ایسنس ڈالیں اور اسے الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اچھی طرح گاڑھی ہونے تک پھیٹ لیں
- پانی میں گھلے ہوئے جیلاں کو آٹو کے کچھر میں ڈال کر پھیٹ لیں پھر اس کچھر کو پھینٹی ہوئی کریم میں ڈالیں اور حسب پسند فوڈ کلر ڈال کر ملا لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے گلاس میں ڈال کر آٹو کے باریک سلائسز اور پودینے کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
 ٹھنڈا کرنے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
 افراد: پانچ سے چھ کے لئے



کاک ٹیل فرنی

اجزاء:

| | |
|-------------|------------|
| دودھ | ایک لیٹر |
| چاول | ایک پیالی |
| چینی | آدھی پیالی |
| کنڈینسڈ ملک | ایک پیالی |
| مکس پھل | ایک پیالی |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھ دیں پھر پھیلا کر خشک کر لیں اور صاف گرائنڈز میں باریک پیس لیں۔ پھلوں کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
- دودھ کو چین میں ڈال کر ہالیں اور ہال آنے پر آٹھ بلی کر کے اسے پندرہ سے بیس منٹ پختے رکھ دیں
- آدھی پیالی ٹھنڈے دودھ کو تھوڑا تھوڑا کر کے پے ہوئے چاولوں میں ڈالتے ہوئے اس کا پیسٹ بنالیں
- اگلے ہوئے دودھ میں چاولوں کا پیسٹ ڈالتے جائیں اور پیچ چلاتے رہیں تاکہ چاول اچھی طرح مکس ہو جائے
- بیس سے پچیس منٹ پکانے کے بعد اس میں چینی اور کنڈینسڈ ملک ڈال دیں اور بلی آٹھ پر دم پر رکھ دیں
- درمیان میں وقفے وقفے سے پیچ چلاتے رہیں تاکہ چین میں چپکنے نہ لگیں، اچھی طرح گاڑی ہونے پر چوبیس سے اتار لیں
- ٹھنڈی ہونے پر اس میں پہلے سے ٹھنڈے کئے ہوئے پھل ملا دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت ہی چھوٹی پیالیوں میں نکال کر اوپر سے کئے ہوئے پھلوں سے سجائیں اور ٹھنڈی کر کے خاص مواقع پر یا بچوں کی پارٹی میں پیش کریں۔

بیکری اور ایگزیکٹو شیف مہدی سے ملنے

”ہمارے ریسٹوران پر پریزنٹیشن میں خصوصی مہارت رکھتے ہیں“



پروفیشنلزم پر یقین رکھتے ہیں۔ اسی طرح ان کے کام میں مہارت بھی آتی ہے۔

”پاکستانی فوڈ چینلوں کے بارے میں کیا رائے دیں گے؟“

”یہ دنیا بھر میں ہوتے ہیں اور ہماری عوام کی بھی ضرورت ہیں۔ خاص کر گھریلو سطح پر پکانے کی سرگرمی اختیار کرنے والی خواتین اپنے معیار میں بہتری لانا چاہتی ہیں۔ ان کے لئے چینل بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ پاکستانی چینل اگر پرفیشنل شیف کی خدمات حاصل کر لیں تو ناظرین کی بڑی تعداد ان کی پیشہ ورانہ خدمات سے استفادہ کر سکے گی۔“

”اپنی فیلٹی کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”میرے ماشاء اللہ چار بچے ہیں اور ابھی زیر تعلیم ہیں اس لئے نہیں کہہ سکتا کہ کون میرا جانشین ہوگا۔ بیگم گھریلو خاتون ہیں اور انہیں بھی میرے پروگراموں سے بہت دلچسپی ہے۔ میں خود بھی خاصا ڈومیسٹک ہوں۔ چاہتا ہوں کہ فراغت پاتے ہی اپنی فیلٹی کے ساتھ وقت گزاروں۔“

”آپ کی عید الفطر کا میٹو کیا ہوگا؟“

”روایتی ڈشیں بیگم بنائیں گی اور میں اسٹیشن چاکلیٹس اور ایک کے علاوہ کچھ نئی ورائٹی کی براؤنیز بیک کروں گا۔“

”اپنی پسندیدہ غیر ملکی ڈش بتا پسند کریں گے؟“

”ہائلک مجھے فرانسیسی ڈش Tornado with Blue Cheese with Brown Mashroom Sauce بہت پسند ہے جسے میں نے اپنے فرانس کے قیام کے دوران کھایا اور بنانا سیکھا اور اس کا ذائقہ اب تک نہیں بھول پایا۔“

میں ہیں، باقی پروفیشنل تو اچھی ہے۔“

”آپ TFD ایسوسی ایشن کا بورڈ کے ممبر بھی ہیں۔ کراچی کے ریسٹورانوں کے معیار کو کیا پایا؟“

”میں نے بطور چیف ریسٹورانوں کے معیار کو جانچا اور پرکھا ہے۔ یہ بہت حد تک بہتر کام کر رہے ہیں۔ خاص کر ان کی پریزنٹیشن بہت عمدہ ہے۔ یہ بہت پرکشش انداز میں کھانا پیش کرنے کا ہنر رکھتے ہیں۔ مگر مجھے جو ایک کی محسوس ہوتی ہے وہ یہ کہ اگر وہ یورپین کیڈرن بنارہے ہیں تو پھر اسے فیوژن کیوں کر رہے ہیں۔ اس طرح ان کے کھانے ڈانٹنے اور پیشکش میں عمدہ ہونے کے باوجود یورپین کیڈرن کے اصل معیار کے مطابق نہیں بنتے۔ یہ پروگرام ایک صحت مند تفریح اور علمی نوعیت کا ہے اور بیرون ملک تو فوڈ انڈسٹری میں ایسے مقابلے ہوتے رہتے ہیں۔ اس طرح بہت اچھے ریسٹوران جو عام کلائنٹ کی نظر سے دور ہوتے ہیں ان سے واقفیت ہو جاتی ہے اور باقاعدہ ریسٹنگ ہوتی ہے۔ اس طرح صحت مند مقابلے کی ایک فضا پیدا ہوتی ہے۔ باقی کاروبار تو چل رہا ہے مگر یہ مقابلے آپس میں تعلقات اور کھانوں کے معیار کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔“

”آپ نے محسوس کیا ہوگا فوڈ انڈسٹری میں اب خاصی تبدیلیاں اور انقلاب آنے لگے ہیں، کھانوں کی ورائٹی بھی بڑھ گئی ہے؟“

”جی ہاں! الحمد للہ پاکستان میں فوڈ انڈسٹری کا مستقبل بہت روشن ہے۔ آپ دیکھ رہی ہوں گی کہ نئے سیکھنے والے اور کھانوں کی تجارت میں دلچسپی رکھنے والے اب انڈسٹری میں نئے نئے چیللے کر رہے ہیں۔ برگرز سے پزا اور پاستا سے انڈسٹری اور اسی طرح بیکنگ میں بھی نئے چیللے سامنے آ رہے ہیں اور انہیں بہت پذیرائی مل رہی ہے اس طرح یہ بڑی خوش آئند بات ہے۔“

”PITHM اور COTHM کو کیسے ادارے پایا؟“

”دونوں ہی پاکستان کے بہترین کھانوں، ہوٹلنگ اور سروسیات کو فروغ دینے والے ادارے ہیں۔ یہاں طلباء کے سیکھنے کے لئے بہت صحت افزا ماحول ہے۔ خاص کر ٹیٹل کے سیکھنے کو بہت کچھ ہے مثلاً وہ جو بین الاقوامی سطح پر اعلیٰ معیار کے کھانے پکانا سیکھنا چاہتے ہیں اور فوڈ انڈسٹری میں

شیف مہدی ایگزیکٹو شیف ہیں اور ایگزیکٹو کی اصطلاح اپنے اندر کیا معنی رکھتی ہے؟ وہ بتاتے ہیں ”ایسا شیف جو پورے کچن کا انچارج ہوتا ہے۔ میں کچن کے بعد بیکری سے وابستہ ہوں۔“ کراچی میں رہنے والی قارئین The Pastry Shop سے واقف ہوں گے۔ شیف مہدی نے پیرس سے واپسی پر اس بیکری کی بنیاد رکھی تھی۔ ان کی پیشہ ورانہ تربیت پیرس میں ہوئی اور وہاں درجہ اول کے ہوٹل اور ریسٹوران میں عملی تجربہ حاصل کرنے کے بعد وہ پاکستان لوٹ آئے۔ آپ قارئین نے انہیں مختلف ٹی وی چینلوں پر دیکھا اور جا بجا سراہا۔ بڑی حد تک سادگی سے مشکل یاد پر طلبہ کچن کو بھی جڑی معلومات کے ساتھ آن ایئر بتانے کا اپنا منفرد انداز رکھتے ہیں۔ اپنے لئے کھانا پکانا اور ٹیلی ویژن پر دوسروں کے سامنے معمولی اور غیر معمولی باتوں کی تفصیل بتا کر پکانا دونوں مختلف صلاحیتیں ہیں اور یہ کام شیف مہدی جیسے ہنرمند پکانے والے بخوبی جانتے ہیں۔

آپ نے اپنے تعلیمی کیریئر سے متعلق بتایا ”میری ابتدائی تعلیم کا سلسلہ گورنمنٹ اسکول سے شروع ہوا۔ جہاں سے میٹرک کے بعد گورنمنٹ کالج لاہور سے FSC کیا اور پھر B.com کراچی یونیورسٹی سے کیا۔“

”آپ سب سے پہلے کس چینل پر آئے؟“

”میں اس سے پہلے بیکری سے وابستہ تھا جب ARY ذوق کی نشریات شروع ہوئیں تو یہاں بلا لیا گیا اور پھر یکے بعد دیگرے تینوں پاکستانی فوڈ چینلوں پر مختلف وقتوں میں کام کیا۔“

”کن کھانوں کی تیاری میں آپ کی ذاتی دلچسپی اور مہارت پائی جاتی ہے؟“

”میں ایگزیکٹو شیف ہوں اور یوں تو ہمیں کھانوں میں بھی دلچسپی رکھنا ہوں مگر میرے پیٹھے کھانے زیادہ پسند کئے گئے اور اس طرح یہی شعبہ دسترس کا حامل رہا۔“

”ان دنوں آپ مقامی ٹی وی چینل پر ماسٹر شیف (پروگرام) دیکھ رہے ہو گئے کیا اس کے معیار سے مطمئن ہیں؟“

”دیکھنے ابھی تو پاکستان میں اس نوعیت کے پروگراموں کا آغاز ہوا ہے۔ ابھی کچھ وقت تو درکار ہے ان کے مجموعی معیار کے بہتر ہونے کے لئے، ایمانداری کی بات یہ ہے کہ میں ان پروگراموں میں شریک ہونے والے افراد کے کام سے مطمئن نہیں۔ یہ لوگ زیادہ دلچسپی نہیں لے رہے جبکہ یہ کام تو انتھک محنت اور دلوں کا ہوتا ہے کہ ایسا ممکن ہے کہ ابھی یہ لوگ سیکھنے کے مرحلوں



کوکنگ ٹیچر ثمنہ عبد الواحد سے ملنے

یہ اپنی ذات میں انجمن ہیں

کھانا پکانے اور کھانے میں ماہر ثمنہ آپ میں سے کئی قارئین کے لئے ایک نیا نام ہو سکتا ہے۔ مگر کراچی کے مقامی دستکاری اور کوکنگ کے ادارے سے دلچسپی رکھنے اور وہاں کھانا پکانے والی خواتین اور بچوں کے لئے آپ جانی پہچانی ہستی ہیں۔ انتہائی سادہ، بے حد پر خلوص اور اپنا ہر جانے والی ثمنہ عبد الواحد کا تعارف پڑھئے اور دیکھئے کیا آپ رمضان اور عید سعید پر اپنے ہاں کیسا احترام کرنے والی ہیں۔

”محترم آپ نے کب اس شعبے میں قدم رکھا؟“

”دس برس پہلے یا قاعدہ ملازمت کی مگر 2004ء سے اپنے گھر پر ہی کھانا پکانے کی کلاسز لیتی تھی۔ میری رہائش پرانے شہر کھارادر کراچی کی ہے اور ناٹور کے قریب فاطمہ ابدانی کے نام سے مین کیوٹنی کا انسٹی ٹیوٹ تھا جہاں سے میں نے سیکھا بھی اور پھر تین برس تک ملازمت بھی کی۔ اس کے بعد مسلم لیڈی ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ جو کہ رنگون والا ہی کی ایک ذیلی برانچ تھی وہاں میں دو فنون سکھاتی رہی۔ مہندی نمبر اور کوکنگ نمبر کے طور پر 2012ء تک ملازمت کی اور اسی دوران گل رعنا میں ہفتے میں دو دن کلاس لیتی تھی اب 2013ء سے دھوراجی کے اس مرکز میں کام کر رہی ہوں۔“

”کیا آپ کچھ خاص ڈشز میں اسپیشلائزڈ شیف ہیں یا ہر چیز پکاتا سکتی ہیں؟“

”خاص اور عام بھی ٹیکنک سے چائینز اور پھر پاکستانی کھانوں تک ہر چیز جو سیکھی ہے وہ کھا رہی ہوں۔ اس میں کوئی شے ضابطہ نہیں۔ پھر یہاں تو ہر دن کے حساب سے کھانوں کی ترتیب بدلتی ہے۔ فوڈ کورٹ کے عنوان سے 10:30 سے 12:30 بجے دوپہر تک کلاس لیتی ہوں اور پھر دن ڈے کوکنگ کلاسز میں میری باری ہر منگل کو آتی ہے۔ جس کا انگریزی اخبار میں اشتہار دیا جاتا ہے۔“

”تو کتنا شوق اور ولولہ نظر آتا ہے جو ان بچوں میں اور درمیانی عمر کی خواتین میں طالبات ہوتی ہیں؟“

”دیکھئے سکھانے والا جتنا باریک بین ہوگا۔ جتنی دلچسپی اور ولولے سے طالبات کو اپنے ساتھ لے کر چلے گا اتنا ہی شوق ان میں بڑھے گا۔ مجھے تو بڑا

مزا آتا ہے جب ہم پکانے کی غلطیوں پر بات کرتے ہیں یا مصالحوں کے تناسب کا ذکر کرتے ہیں سرکپ میں تو ہمارے ہاں طالبات اور ان کی ماؤں کی لمبی قطار ہوتی ہے اور میں نے محسوس کیا ہے کہ جو ان لڑکیوں کی نسبت شادی شدہ اور بڑی عمر کی خواتین پکانا سیکھنے میں زیادہ دلچسپی لیتی ہیں۔“

”سمکپ اور رمضان مبارک میں آپ کیا خاص کھانے پکاتا سکتی ہیں؟“

”رمضان میں تو چھٹیاں ہوجاتی ہیں شعبان میں ہم افطاری اور عری کے کھانوں کی ڈشز بنانا سکتے ہیں۔ رمضان چٹارے میں افطاری کے چھوٹے چاٹ، سموسوں اور عید الفیل کے عنوان سے شیر خورمہ اور دیگر لوازمات بنانے سکتے ہیں۔ حال ہی میں کباب آفیشل کے نام سے مختلف کبابوں کی ترائی کباب سکا کھائیں۔“

”اب آپ مجھے یہ بتائیے کہ اس بار عید ثرائی کیسے اور کن لوازمات کے ساتھ تیار کریں گی؟“

”ثرائی کا احترام تو عید اور چاند رات سے ایک روز پہلے شروع کر دیتی ہوں۔ عید چھوٹی ہو یا بڑی شیر خورمہ اور بوٹی کباب تو لازمی بننے ہیں باقی رمضان میں جو چیزیں نہیں بنتیں وہ عید پر بنانے کا لطف آتا ہے۔ ٹیکنک اور چائینز میرے گھر میں زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ شوہر چائینز چاہتے ہیں جبکہ بڑا بیٹا ٹیکنک آئنم اور چھوٹا کسی حد تک چھوڑا ہے اسے بھی ہوئی یا خوب مصالحے والی ڈشز پسند ہیں۔ عید فرائنڈ آئنم، بریانی اور کیک بھی پسند کئے جاتے ہیں۔ صبح عید کا سلام کہنے ساس کے گھر جاتی ہوں اور شام کو سب بہن بھائیوں کے ساتھ می کے گھر ملاقات ہوتی ہے۔ میری می تو اب حیات نہیں اس لئے ڈیڑی سے ملنے ہر روز جاتی ہوں۔“



”کچھ نکاتیں شیر خورمہ میں برقی اور ہلکے ملازمت کے مطابق ہوتی ہیں آپ کے خیال میں کیا طریقہ بہتر ہے؟“

”میرے خیال میں تو سادہ طریقہ ہی زیادہ موزوں ہے کیونکہ روزے رکھنے کے بعد عید الفطر کے روز کھانے کے متوقع لوازمات میں تغیر غذا نہیں تو یوں بھی شامل ہوتی ہیں اسی پہلے روز ہاٹھے کا امتحان نہ شروع کیا جائے۔ سویوں کو ڈالڈا VTF بناتے ہیں فرائی کر کے رکھ لیں۔ دودھ کو علیحدہ سے گرم کر لیں۔ با دام پختہ یا ناریل موٹا موٹا کوٹ کر شکر کے ساتھ دودھ میں پکایا جائے اور بھی ہوئی لائٹ براؤن سویوں کو پکتے ہوئے دودھ میں شامل کر کے ایک اہال دے دیا جائے۔ چھوٹی الائیچی اور چھوٹا ہاروں کے ساتھ زعفران بھی شامل کر لیا جائے یہی سادہ طریقہ زیادہ بہتر اور زود ڈھم ہوتا ہے۔“



| ترکیب: | اجزاء: |
|---|---|
| گوشت کو گلا کر نمک شامل کریں۔ آدھا گوشت گل جائے تو ٹیکنک ہوئی والی تھار کر شامل کریں اور کچھ دیر پکینے کے بعد چھین لیں۔ مصالحہ سل بنے اور لہام دستے ہی میں کوئیں اور اس موٹے موٹے مصالحے کے ساتھ بوٹیاں فرائی کر لیں۔ | ایک گلو بوٹی کیو بس کی شکل میں کٹوائیں ایک پاؤ 10-12 جوس 12-15 آدھا چائے کا چمچ باریک کاٹ لیں حسب ضرورت |

پریزنٹیشن: رات میں زبردہ ہون کر ہر مصالحہ چھڑک کر بوتلیں کے ساتھ چھین کریں۔

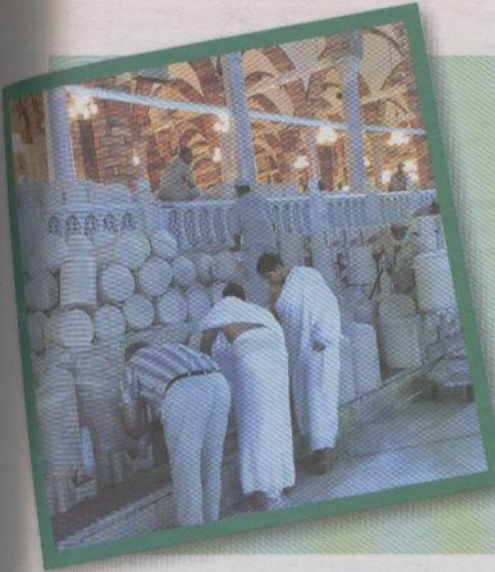
ثمنہ عبد الواحد کی میڈیکل رہنمائی

بوٹی کباب



کچھ مقدس غذائیں

چند نعمتیں خاص



سوڈیم کلورائیڈ

یہ خون کی صفائی، حدت، ہاضمہ، پیٹ کے درد، یرقان، خون کی کمی میں بے حد مفید ہے۔

کلیشیم کاربونیٹ

ہاضمہ کے علاوہ یورین کی صفائی، درد گردہ، گھٹیا، گرمی اور لوکا اثر، مہانہ ایام کی بے قاعدگی اور اعضا کی مکالیف کے لئے اکسیر ہے۔

پوٹاشیم ٹانٹریٹ

حکمن اور لوکے اثر کو زائل کرتا ہے۔

ہائیڈروجن سلفائیڈ

جلدی امراض، زکام، ہیضہ، بواسیر اور جوڑوں کے درد کے لئے حد درجہ مفید ہے۔

آب زم زم

یہ جنت کی نہروں میں سے ایک ہے۔ اس کرہ ارض پر یہ بہترین اور عمدہ پانی ہے۔ کعبہ شریف سے 15 کلومیٹر کے فاصلے پر جنوب مشرق میں حجر اسود کی سیدھ میں ایک کنواں ہے جو ”چاہ زم زم“ کہلاتا ہے۔ اس میں بے شمار فائدہ مند کیمیائی مرکبات پائے جاتے ہیں جن میں میکینیشیم سلفیٹ، سوڈیم سلفیٹ، کلیشیم کاربونیٹ، سوڈیم کلورائیڈ، پوٹاشیم ٹانٹریٹ اور ہائیڈروجن سلفائیڈ شامل ہیں جن کے خواص الگ الگ ہیں۔

میکینیشیم سلفیٹ

یہ ایک سمندری نمک ہے جو ہاضمہ کے کام آتا ہے۔

سوڈیم سلفیٹ

یہ قبض دور کرنے والا نمک ہے گھٹیا، شوگر کی بیماری، پیش، پتھری گروے کے امراض میں بے حد مفید ہے۔

زیتون اور اس کا تیل

صحت بخش پھل اور بہترین تیل

عرب ممالک کے علاوہ بحیرہ روم، اوقیانوس اور دنیا کے کئی خطوں میں زیتون کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ عرب اس پھل کی تاثیر پر عقیدہ نہیں کرتے۔ وہ ناشتے سے لے کر رات کے کھانے تک زیتون کھاتے ہیں اور اس کے تیل میں کھانا پکاتے ہیں۔

زیتون کا تیل استعمال کرنے والوں میں امراض قلب، ذیابیطس اور موٹاپے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ زیتون کے تیل کو چھ مختلف بناتی ہے وہ یہ ہے کہ اس میں بولی لینولز کی بہتات ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں کچھ ریٹیل فٹی ایسڈز اور وٹامن E کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے۔

مختلف اقسام کے زیتون کے تیلوں میں ایکسٹروجن، پیور اور پکائیٹ کے علاوہ پھٹس شامل ہیں۔ جن کو آکسین سے برآمد کر کے ڈالڈا نے پاکستان میں متعارف کروایا۔ ایکسٹروجن ڈالڈا اولیو آئل سلا اور کھانے پکانے میں استعمال ہوتا ہے۔ ڈالڈا پھٹس اولیو آئل کو بہت کم حرارت پر پکانا مفید ہے۔ دیگر تیلوں کی نسبت اولیو آئل ہی بہترین ہے۔



گھجور

مندرجہ ذیل اقارے پٹنے کا راز

یہ بہترین دوا بھی ہے۔ ایک کیمیائی جوہر Inverter ہوتا ہے جو اس کی شکر کو Fructose میں تبدیل کرتا ہے یعنی یہ 70 فیصدی شکر پر مشتمل ہوتی ہے۔ گھجور میں پروٹین، چونا، آئرن اور وٹامن بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ گھجور کی غذا سب سے اس کے ہر سو گرام حصے میں اس طرح ہوتی ہے۔

| غذائیت | نسبیت اور وٹامن |
|--------------|---------------------|
| نمی 15.3% | کلیشیم 120 ملی گرام |
| پروٹین 2.5% | فاسفورس 50 ملی گرام |
| روغن 0.4% | لوہا 7.3 ملی گرام |
| نسبیت 2.1% | وٹامن C 3 گرام |
| فائبر 30.9% | توانائی 317 کیلو ری |
| نشاستہ 75.8% | وٹامن B 20 ملی گرام |



آج مٹکا قلفی کھاتے ہیں

یہ ہے گرمیوں کی خاص میٹھی تواضع

قلفی قدرتی دودھ کی آئسکریم ہوتی ہے۔ آئسکریم کا ذائقہ مختلف ہوتا ہے۔ یہ زیادہ تر کریم سے تیار کی جاتی ہے۔ آج مٹکا قلفی کا ذکر کرتے ہیں جسے بلاشبہ کھانے بنارائے دینا بہت مشکل ہے۔ ایک مکے والے میٹھے دہی بڑے اور دوسرے یہ قلفی دونوں ہی گرمیوں کے موسم میں خاص ٹریٹ ہوتی ہے۔ دہلی کی یہ سوغات اب بھی پاکستان میں دہلی جامع مسجد کی مشہور مٹکا قلفی ہی کہلاتی ہے۔ اسی طرح مدینہ قلفی ہاؤس، المدنی قلفی ہاؤس اور چوہدری فرزند علی کی قلفی، ہر کسی کی اپنی اپنی پسند ہے۔ کراچی کی غریب آباد والی مرکزی شاہراہ جولیاقت آباد اور حسن اسکوائر کو آپس میں ملاتی ہے۔ شام ہوتے ہی چھوٹے چھوٹے لکڑی کے کیبن ان قلفیوں اور ان کے شائقین کے لئے دیدہ و دل فرس راہ کر لیتے ہیں۔

رات گئے تک فٹ پاتھ کی رونقیں آنے جانے والوں کو تھیر کرتی ہیں۔ قریب رہنے والے، ذاتی سوار یوں والے شائقین کھانے کے بعد بیٹھا کھانے بیٹھیں آتے ہیں اور اگر دعوتوں کے بعد بیٹھی تواضع کرنی مقصود ہو تو بھی لوگ جوق در جوق بیٹھیں آتے ہیں۔ شادیوں کی تقریبات میں بھی جہاں اب شیریں، گلاب جاسن یا کھیریش کی جاتی ہے اب میٹھے میں بھی قلفی پیش کی جانے لگی ہے اور شادیوں کا حال کون نہیں جانتا کہ کس قدر اسراف کے بعد میٹھے پر بھی ہاتھ صاف کرتے ہوئے کھائی جائے یا نہ پلیٹ میں لی ضرور جاتی ہے۔ بہر حال موضوع کی طرف آتے ہیں۔

عبدالوحید

دہلی جامع مسجد کی مشہور مٹکا قلفی بنانے کی ریسپی یہ بتاتے ہیں کہ ہم درجہ اول کا بالائی والا دودھ اس غرض سے لیتے ہیں اور اسے دھیمی آگ پر پکاتے رہتے ہیں جب دودھ گاڑھا ہو جائے تو پھر اسے اس شکل میں بنا کر بھند کرتے ہیں۔ گھروں سے ہم آئس کیمز لے کر آتے ہیں۔ جن میں یہ رات گئے تک محفوظ رہتی ہیں۔ ہم تقسیم سے پہلے بھی دہلی جامع مسجد کے سامنے قلفی ہی کی دکانداری کرتے تھے۔ یہ ہمارا آبائی پیشہ ہے۔ کیا آپ یقین کریں گی کہ کئی نامور آئسکریم بنانے والے ہمارے تجارتی راز حاصل کرنے کی جستجو میں لگے رہے۔ یہ براہ ذہنیاں کیا ہماری قلفیوں کا مقابلہ کرتیں۔ پیاس بھانے اور فوری طور پر فرحت کے لئے کھالی تو کھالیں مگر مدتوں جن کا ذائقہ زبان پر تر رہے وہ ہماری قلفی ہی ہے۔“

عبدالوحید صاحب نے فخر یہ بتایا کہ ”چوہدری فرزند علی ہمارے بھوپار شاگرد ہیں اسی طرح ملاکھیر قلفی والا لاہور کے انارکلی بازار میں کام کر رہے ہیں۔ ہماری تمام تراکیب یکساں ہیں ذائقہ اپنے اپنے ہاتھ اور لوازمات کے توازن کا ہے۔“

غریب آبادی اس مرکزی شاہراہ پر اشرف قلفی ہاؤس اور المدنی قلفی ہاؤس بھی ہیں مگر ہر کسی کا اپنا پناہ ذائقہ ہے۔

سادہ قلفی 40 سے 50 روپے میں دستیاب ہو جاتی ہے جبکہ پستے والی قلفی کے مزید 10 روپے ادا کر کے علیحدہ ذائقہ محسوس کیا جاسکتا ہے۔

قلفی پیش کرنے کا صحیح طریقہ

اسک والی قلفی تو آپ نے بے دھڑ کے رہی اتار کے کھالی ہوگی مگر ذائقہ بڑھانے کے لئے قلفی والوں کے پاس لال شربت کی بوتل ہے جس کے ڈھکن کو کھولے بغیر اس میں چند سو راج کر دیئے گئے ہیں اس طرح گاڑھا، بیٹھا اور خوش ذائقہ قدرتی پھلوں سے کشید کیا ہوا شربت قلفی کی گلوہوں پر خوبصورت نقش و نگار بنالیتا ہے۔ اس کے بعد فالودے کو شامل کر دیا جاتا ہے۔ اگر آپ فالودے کے بغیر قلفی کھانا چاہیں تو وہ بھی حاضر ہے۔ بخنی گرمیوں کے جھلسا دینے والے دنوں کو ٹھنڈی ٹھار راتوں کی فرحت عطا کرنے میں جہاں آپ کی الیکٹرانک مصنوعات ساتھ بھاتی ہیں وہیں قلفی جیسی ٹھنڈی میٹھی میٹھی رہتی۔

چوہدری فرزند علی

کبھی صدر کا علاقہ کراچی کی بہترین مارکیٹوں میں شمار ہوتا تھا۔ زیب النساء اسٹریٹ کو انٹرنس اسٹریٹ کہا جاتا اور یہاں ہم ٹی جے اور بیئر بین کے مردانہ شلوار قمیض خریدتے جاتے، بوہری بازار کی سستی شاپنگ تو اب بھی لوگ کرتے ہیں آج سے بیس برس پہلے تو یہ پردوں، زنا نہ اور چکانہ کپڑوں، جوتوں، یونیفارم اور برتنوں کی مارکیٹ خاص شہرت رکھتی تھی۔ آلو پھول، چارٹ، نکس چارٹ اور کولڈ ڈرنک یا چوہدری فرزند علی لچھے دار فالودے والی ریڈی اور مٹکا قلفی اب بھی اسی جگہ اسی اہتمام سے دستیاب ہے۔



پائل میں گیت ہیں چھم چھم کے

ان کے آنے کا پتا دیتی ہے پائل

تو جوان لڑکیاں ایک ہی پاؤں میں چار پانچ قسم کی مختلف پائیلیں پہن رہی ہیں۔

سب سے پہلے پیڈی کیور کر لیں، ناخن نفاست سے تراش لیں، اگر آپ کا وزن کم ہو تو سینڈل کے پیروں کی دلکشی دو گنا بڑھا دے گی۔ اگر آپ کے پیروں پر دھبے اور نشانات ہوں گے تو زیور کا حسن ماند پڑ جائے گا۔ اگر آپ نے دھول، مٹی، دھوپ اور دیگر پیروں کی بیماریوں سے خود کو محفوظ رکھا ہے تو پائل ضرور پہنئے۔ ہندوستان سے آنے والی پائیلیں میں چھوٹے چھوٹے گھنکر و لگے ہوتے ہیں آپ چاہیں تو انہیں علیحدہ کروالیں تاکہ جھنکار آپ کے کاموں میں خلل نہ ہو۔ اس کے بعد بھی پائل میں بہت سے گیت ہیں جو چھم چھم کرتے ہیں آپ اور آپ کے ارد گردیئے والے لوگوں کو مسحور کر دیں گے۔

اگر آپ کے ملبوسات پر کام گولڈن رنگ کا ہے تو گولڈن ورنہ سلور پازیب اور پیروں کی انگلیوں میں پھیاں جو منفرد ڈیزائنوں کی ہوتی ہیں پہنی جاتی ہیں۔ تصور کیجئے کہ کسی نازک سی خاتون کے پیروں پر دلکش انداز کی مہندی لگی ہو اور پیروں میں پازیب بھی پہن رکھی ہو آپ کے احساس کو کیسے نہ کرن چھو جائے گی۔ ایک رومان پرور احساس اور دلکش سراپ کی کشش آپ کا دل موہ لے گی۔

ہالی وڈ کی معروف ماڈلز فیشن شوں میں ایسے سینڈلز پہن رہی ہیں جن کی ڈیزائننگ کچھ اس انداز میں کی گئی ہے کہ یہ پائل جیسی شکل کی معلوم ہوتی ہے۔ پاکستان میں بھی جوتوں کی جدید ثقافت متعارف ہوئی اور سادہ ڈوریوں میں پروئے ہوئے زنجیر فرامی ایک تیل منجنوں سے ڈرا اوپر باندھی ہوتی ہے۔ کبھی یہ سینڈل ہی کا حصہ ہوتی ہے۔ چاندی کی پائل اب بھی زیادہ پسند کی جا رہی ہے۔ لاہور میں

برصغیر ہندو پاک کی خواتین میں پیروں کی زیبائش کے لئے پائل کا استعمال ہوتا آیا ہے۔ غالباً یہی وجہ ہے کہ اس زیور کی دلفریب جھنکار نے شاعروں کو بھی اس کی شان میں قصیدے لکھنے پر مجبور کر دیا۔ زمانہ قدیم میں دلہن کے پیروں میں کھوکھلے موتیوں کی پائل پہنا دی جاتی تھی تاکہ جب وہ چلے تو جھمن جھمن کی آواز اس کے آنے کا پتا دیتی رہے۔

ایک دور وہ بھی تھا کہ قبائلی خواتین موٹے موٹے ٹکڑوں جیسی پازیب پہن کر چلتی پھرتی تھیں۔ پاکستانی سندھ اور راجستھان میں اب بھی یہ زیور پہنا جاتا ہے۔ ہندوستان میں اس زیور کو پازیب کہا جاتا ہے۔ ایک زنجیر میں جھار کی شکل میں چھوٹے چھوٹے سے موتی یا کندن لگے زیور خواتین میں پسند کئے جاتے ہیں۔

پہلے پہل صرف شادی بیاہ کی تقریبات میں اسے پہنا جاتا تھا۔ اب خوشیوں کے تہواروں کے علاوہ عام دنوں میں بھی پازیب پہنی جاتی ہے۔ کچھ خواتین پیروں کی انگلیوں میں چھلے بھی پہنتی ہیں۔



”زردوزی“

ہنراک دستکاری کا

جدید ٹیکنالوجی بھی جسے مات نہ دے سکی

تمغہ زام

وہ چیزیں جو انسانی ہاتھوں کی مدد سے تیار کی جائیں ان چیزوں کو گھریلو دستکاری کہتے ہیں۔ عصر حاضر میں جدید سے جدید ٹیکنالوجی کا انسانی زندگی پر تسلط گہرا سے گہرا ہو رہا ہے۔ قدیم زمانے میں خواتین گھروں میں عمدہ سے عمدہ مختلف کڑھائیں کرتی تھیں۔ وہ اس فن میں تاک تھیں۔ نسل در نسل یہ فن ہم تک پہنچا ہے لیکن اب جدید ٹیکنالوجی کے اس دور میں ایسا لگتا ہے جیسے ہاتھوں کی جگہ مشینوں نے لے لی ہے۔ اب بغیر ہاتھوں کی محنت اور مشقت کے طرح طرح کی مشینی کڑھائیں بننے لگی ہیں۔ ان ساری باتوں کے باوجود گھریلو دستکاری پنجاب، سندھ کے بیشتر علاقوں میں باقاعدہ گھریلو صنعت اختیار کر گئی ہے۔



اس فن میں آج بھی مشینی زندگی میں لطیف روح چھوٹ دی ہے۔ دوسرے لفظوں میں جو لطیف احساس اور ثقافت گھریلو دستکاری میں پوشیدہ ہے وہ مشینی کام میں نہیں۔ سادہ سے سادہ وسائل کے ذریعے گھریلو دستکاری انسان کی مہارت، بکثرت و توانائی کا موجد بنتی ہے۔ اس کے ذریعے کسی بھی معاشرے کے عقائد، آداب، ثقافت، تہذیب و تمدن، رسم و رواج کی جھلک نظر آتی ہے۔ پاکستان کے مختلف



علاقوں میں رہنے والی خواتین کے

پہنے جانے والے لباس اس کی ثقافت کی عکاسی کرتے ہیں۔ پنجاب کی خواتین میں شیریں کڑھائی، ہلکی کڑھائی، کرشیاموٹی، ٹانکے، مچلی ٹانکے، کاج ٹانکے وغیرہ مشہور ہیں جبکہ سندھ کی خواتین سندھی کڑھائی میں خاص مہارت رکھتی ہیں۔ اس کے علاوہ سندھ و پنجاب میں زردوزی کا کام بے حد مقبول ہے۔ سندھ و پنجاب میں اس کے کئی گھریلو کارخانے ہیں۔ جہاں خواتین لوگوں کے ذوق کے مطابق مختلف کپڑوں پر اپنی مہارت سے کام کرتی ہیں۔ فن زردوزی، آج کل میں عکس کے خواب آج بھی زردوزی کے کام کے لئے سب سے پہلے منتخب ذرائع کو بیٹر پیچ پر جنٹل یا پٹین کی مدد سے اتارا جاتا ہے۔ پھر سوئی کی مدد سے تھوڑے تھوڑے فاصلے پر سورخ کئے جاتے ہیں۔ اس طریقے کو اسٹینسل (Stencil) کہتے ہیں۔ پھر کپڑے کو گھڑی کے بڑے چوکھٹے یا فریم پر موٹے سوئی دھاگے سے کس کر تان دیا جاتا ہے۔ کپڑا فریم یا ڈے پر جتنا اچھا کسا جاتا ہے کڑھائی اتنی ہی نیس اور عمدہ ہوتی ہے۔ لہذا اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ ڈے پر کپڑا ڈھیلا ڈھالا نہ ہو ورنہ کام میں نفاس نہیں آتی۔ اس کے بعد کپڑے کے اوپر بیٹر پیچہ ڈیزائن والا رکھا جاتا ہے۔ ڈیزائن والا حصہ نیچے ہوتا ہے اور اس کے اوپر سفید پاؤڈر جو کڑی کے تیل اور چمک کا سمچہ ہوتا ہے اس پر پھیلا جاتا ہے۔ اس عمل کے بعد کپڑے پر بیٹر پیچہ کھسکا جاتا ہے۔ اب کپڑے پر آجے اس نقش پر زردوزی کا کام کیا جاتا ہے۔

زردوزی کے کام کے لئے مختلف نمبروں کی سوئیاں استعمال کی جاتی ہیں۔

موٹی، کورا اور ہلکی ٹانکے کی سوئیاں الگ الگ ہوتی ہیں۔ زردوزی کا کام کرنے کے لئے جو سوئی استعمال کی جاتی ہے اس کی خاصیت یہ ہے کہ وہ ٹوک کی طرف سے آگے سے مڑی ہوتی ہے۔ زردوزی کے سامان میں سلتارہ، کورا، دیکا خاص طور پر قابل ذکر ہیں جو تانے کے تار سے بنے اسپرنگ ہوتے ہیں۔ ان اسپرنگ پر سنہری اور سلیشی رنگ کی چمکدار پاش بھی کی جاتی ہے۔ اس پاش کو کرنے کی اہم وجہ یہ ہے کہ اس عمل سے کپڑے پر کیا کام برسوں تک کالائیں ہوتا۔ سستے تاروں پر سنگل پاش کی جاتی ہے اور مہنگے تاروں پر ڈبل پاش کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ستارے، موٹی، ٹھیکے، پلاسٹک سے بنے ہوئے پھول اور پتیاں، تانے، پتیل اور سلور دھات کی پھول پتیاں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ تانے، پتیل اور سلور دھات کی پھول پتیاں تیل کی شکل میں چار جٹ اور

چائنا کرکل کے کپڑے پر استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ کام لہٹیک ورک کہلاتا ہے۔ جو شادی بیاہ کے جوڑوں کے علاوہ عید تہواروں کے موقع پر بنایا جاتا ہے اور اس کام کے ساتھ ساتھ لباس کی تراش خراش میں بھی چائیں تبدیلی کر سکتی ہیں۔ نفاس سے بنے کام کو ہر محفل میں سراہا جاتا ہے۔



دوران حمل روزہ؟

ماں بننے والی خواتین

روزہ رکھیں یا نہ رکھیں؟

یہ وہ سوال ہے جو ہر سال نئی ماں بننے والی خواتین کے ذہن میں بھی اٹھتا ہے اور خاندان کے افراد بھی شش و پنج میں پڑ جاتے ہیں اگرچہ اسلامی تعلیمات کی رو سے انہیں روزہ رکھنے کا پابند نہیں کیا گیا چنانچہ وہ بعد میں ان روزوں کی قضا بھی کر سکتی ہیں۔ تاہم اگر کوئی خاتون یہ سمجھتی ہیں کہ وہ روزہ رکھ سکتی ہیں اور اس کے دل میں روزہ رکھنے کی شدید ترغیب بھی رکھتی ہیں تو وہ روزہ رکھنے کی ہمت کر سکتی ہیں۔

طبی نقطہ نظر سے ڈاکٹر ز اور ماہرین غذا بیت کا خیال ہے کہ روزہ رکھنے کے بے شمار جسمانی فوائد ہیں۔ روزے کی حالت میں جسم کی غیر ضروری چربی اور اضافی حرارے استعمال ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے جسم بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

اگر آپ ماں بننے والی ہیں تو فرض روزے رکھ سکتی ہیں تاہم اپنی گائناکولوجسٹ سے مشورہ بہت ضروری ہے۔ کراچی کے آغا خان یونیورسٹی اسپتال کے ذہن کے ماہرین بھی اسی رائے کو تسلیم کرتے ہیں۔

جدہ کے اسپتال کے شعبہ امراض نسوان میں خدمات انجام دینے والی گائناکولوجسٹ ڈاکٹر سمیرہ نے سعودی عرب سے شائع ہونے والے ایک انگریزی روزنامے کو انٹرویو میں بتایا کہ ”روزے سے شکم مادر میں پرورش پانے والے بچے کی نشو و نما پر اگرچہ کوئی منفی اثر نہیں پڑتا تاہم اگر ماں کمزور ہے یا اس میں برداشت کی قوت بھی نہیں تو پھر اسے ہدیہ اور نگارہ ادا کرنا چاہئے۔ ابتداء میں ہی اگر کمزوریوں پر قابو پالیا جائے اور ڈاکٹر سے مشاورت جاری رکھی جائے تو عمومی اور زندگی کی صحت کا علم رہتا ہے۔ اسی طرح ہر ماہ معائنہ لازمی ہے۔ اس طرح بچے کی نشو و نما کی رفتار کا جائزہ لیا جاسکتا ہے۔ خاتون کے وزن پر بھی نظر رکھی جاسکے گی اور اگر کوئی پیچیدگی سامنے نہ آئے تو روزہ رکھنے کی اجازت دی جاسکے گی۔

ڈاکٹر سمیرہ نے کہا کہ ”حمل کے ابتدائی 3 ماہ روزہ رکھنے کے حوالے سے قدرے سخت ہو سکتے ہیں کیونکہ ان دنوں خواتین میں مارتھ سبک نہیں زیادہ ہوتی ہے صبح کے وقت جلدی بھی ہوتی ہے اور کھانے پینے سے رنجش بھی محسوس نہیں ہوتی۔ اگر وہ سحری بھی نہ کریں تو دن بھر میں ان کی طبیعت بگڑ سکتی ہے اگر ایسی خواتین یہ دورانیہ گزار لیں یا پھر ایک دن چھوڑ کے ایک دن روزہ رکھ سکیں تو رکھ لیں۔“

اس سوال کے جواب میں کیا ”نازک اندام اور دہلی پٹلی خواتین کو زندگی کے دوران روزہ رکھنا تکلیف دہ ملے گا یا فائدہ خواتین کے لئے یہ صبر آزمائی کا کام ہے؟“ جواباً وہ کہتی ہیں ”نازک اندام اگر فقاہت کا شکار ہوں۔ ان کی عمومی صحت خراب ہو تو مسئلہ ہو سکتا ہے۔ فربہہ یا بظاہر تندرست نظر آنے والی خواتین کو اگر ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہو تو، یا جن خواتین کے خون میں یہو گلوبن کی سطح کم رہتی ہے یا جنہیں سرگی کے دورے پڑتے ہیں ایسی خواتین بھی روزہ نہ رکھیں۔ یہ میرا پر غلط مشورہ ہے۔ اسی طرح جن خواتین کو باقاعدگی سے انسولین اور وٹامن کے انجکشن لگانے کی ضرورت پڑتی ہے انہیں بھی روزے سے گری کر کے مشورہ دوں گی۔“

”آپ خاص کر ان خواتین کو سحری اور افطاری میں کیسی غذا لینے کا مشورہ دیتی ہیں؟“

”یوں تو ہر شخص کو گریوں کے روزوں میں پانی کی زیادہ مقدار استعمال کرنی چاہئے لیکن خاص طور پر ماں بننے والی خواتین کو رات بھر میں وقفے وقفے سے



ڈھائی لیٹر تک پانی پینا چاہئے تاکہ غذا ہضم کرنے کے نظام اور اس سے متعلق اعضاء سے فاسد مادوں کا اخراج ممکن ہو سکے۔ انہوں نے کہا کہ عام دنوں کی طرح انہیں رمضان میں بھی مرغی اور مصالحے دار غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہئے۔ پاکستانی کلچر میں مصالحے دار چائے اور کچوروں، سموسوں سے پرہیز نہیں کیا جاتا۔ امراض نسوان اور بچگی کے امور کی ماہر محترمہ سمیرہ نے گفتگو جاری رکھتے ہوئے کہا کہ ”ایسی 3 خواتین روزے نہ رکھیں اول وہ جو جڑواں بچے کی ولادت سے قریب ہوں، ثانیہ ان وقت ولادت کا امکان ہو، شدید قسم کی مارتھ سبک نہیں لاحق ہو تو چھائی کا دھندلا ہو جانے یا دل کی دھڑکن کی رفتار بڑھ جانے جیسی علامات ظاہر ہونے لگیں یا Urine کی تالی میں تکلیف ہونے فوراً روزہ توڑ دیا جائے یا پھر روزہ سرے سے رکھائی نہ جائے اور بعد میں قضا کر لی جائے۔“

چلئے نمکین اسپا نمک کے شفا فی غار

جہاں پرانے امراض 4 روز میں شدت کھو بیٹھتے ہیں

آپ نے SPA کا نام تو سنا ہوگا یہ روایتی یونی پارلر کی خدمات سے کئی درجے بلند سہولتیں اور خدمات پیش کرتا ہے۔ کئی جدید اعمال کے مساج، آپریٹک طریقہ علاج سے جلد پر نگہار، جھکن، استعمال اور قدرتی دور کرنے کے انداز یہاں اپناتے جاتے ہیں آج ہم آپ کو لاہور میں نمک کے Spa کی سیر کراتے ہیں جو برصغیر میں اپنی نوعیت کا پہلا مصنوعی غار ہے جسے دم، نزلہ زکام، جلدی امراض اور بے خوابی کے مریضوں کا شفا خانہ کہا جا رہا ہے۔

یورپ، امریکہ کی کئی ریاستوں اور جنوبی ملکوں میں نمک سے بنے ہوئے کمرے یا انسانی ساختہ نمک کے غار عام ہوتے جا رہے ہیں۔ یہ نمکین کمرے یا غار صحت و تندرستی کو بہتر کرنے کے لئے بنائے جاتے ہیں اور بہتری اس وقت آتی ہے جب لوگ کچھ دیر تک یہاں رکتے ہیں اور سانس کے ذریعے نمک کے انتہائی باریک ذرات پیچیدہ دوا میں داخل ہوتے ہیں اس



طرح جسم کی صفائی ہوتی ہے پورا انسانی وجود نئے سرے سے توانا ہو جاتا ہے۔

تاریخی حوالہ

نمک کے غاروں کے ذریعے علاج کی ابتداء 19 ویں صدی عیسویں میں پولینڈ میں ہوئی جہاں ایک معالج نے محسوس کیا کہ نمک کی کان میں کام کرنے والے افراد کو دم نزلہ اور دیگر امراض عموماً لاحق نہیں ہوتے اس کا مطلب ہے کہ اس کام میں ان کی قوت مدافعت عام لوگوں سے بہتر کام کرتی ہے اس کی طبی وجہ یہ معلوم ہوئی کہ نمک سے لبریز ہوا قدرتی جراثیم کش ویلے کے طور پر کام کرتی ہے اور جسم کی اندرونی آلائشوں کو باہر نکال دیتی ہے جس سے صحت بہتر رہتی ہے۔

یہ پاکستانی Salt Cave Spa لاہور کے علاقے گلبرگ گلبرگ یا میں بنایا گیا ہے یہ مصنوعی غار امریکی ادارے فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (FDA) سے منظور شدہ معدنی نمک سے تعمیر کیا گیا ہے اس SPA کا فرش بھی نمک سے تیار کیا گیا ہے یہاں بیلو جزیرو کی مدد سے نمک کو انتہائی باریک ذرات میں تبدیل کیا جاتا ہے جو بظاہر نظر نہیں آتا پھر انہیں منتشر کر دیا جاتا ہے۔ نمک کے یہی باریک ذرات علاج کے سلسلے کی اہم کڑی ہے۔ یہ ذرات سانس کے راستے پیچیدہ دوا میں اثر کر دوا ان خون میں شامل ہوتے ہیں اور جراثیم کا مقابلہ کرتے ہیں جو متعدد

الرجی، دھبہ، Sinus اور نکیل مہاسوں کا سبب بنتے ہیں۔ دیگر طبی مسائل جن میں پرانی بر دکائش، قلو، نزلہ زکام، سینے میں باغی مواد کا بھر جانا، آگیو، کانوں کا آئٹیشن، خون کی کمی (انہیما) اور بے خوابی شامل ہیں نمک سے پیچیدہ دے کے ہوائی راستوں تک پانی کے اخراج میں مدد ملتی ہے۔ اس سے باغی پتلا ہوتا ہے اور باریک روڈوں یعنی Cilia کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے اور وہ پیچیدہ دواں سے باغی کو باہر نکالنے کا کام زیادہ بہتر طریقے سے کر سکتی ہیں۔ بہتر طلعت لغوی اس Spa کے تعلقات عامہ کی ڈائریکٹر انہوں نے گفتگو میں بتایا ”آج ہم جس آلودہ ماحول میں رہ رہے ہیں اس کی وجہ سے الرجی کی شکایتیں بڑھتی جا رہی ہیں ہم آسٹریا سے مخصوص جسم کا

نمک درآمد کر رہے ہیں جو

سانس کے راستے جسم میں اتارے جانے کے قابل ہے۔ ہماری مٹینس اس نمک کو بخارات میں تبدیل کر کے ہوا میں تحلیل کرتی ہیں۔ میں اپنی مثال پیش کرتی ہوں کہ مجھے کھانسی کی پرانی شکایت تھی لیکن جب سے میں نے اسپا کے لئے کام کرنا اور یہاں ٹھہرا شروع کیا اور یہاں موجود بخارات میں سانس لینے سے کھانسی کی تکلیف میں نمایاں حد تک کمی محسوس کر رہی ہوں۔“ Salt Cave Spa کے روح رواں عبدالغفور صاحب کے مطابق ”یہ دنیا کا دوسرا بڑا انسانی ساختہ نمک کا غار ہے“ انہوں نے کہا کہ نمک کھانے سے نقصان ہو سکتا ہے لیکن بیرونی استعمال بے حد مفید ہے۔ اس میں جراثیم کش اور رافع موش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ یہاں ہم نے بچوں کے لئے چھوٹا غار اور کھیلنے کی جگہ بنادی ہے جو بچے نظام تنفس کی خرابیوں کا شکار ہیں وہ یہاں آتے ہیں اور 6 سے 12 سال کی عمر تک بچے جو الری کا شکار ہوں وہ بھی یہاں سے شفا پاتے ہیں۔“ حسن و لکشی کے اضافے میں اس Spa کا کیسا کردار ہے؟ اس سوال کے جواب میں انہوں نے کہا ”یہاں تھوڑی دیر قیام سے بڑی آنت (قولون) کی صفائی میں مدد ملنا شروع ہو جاتی ہے اس طرح جلد چمکدار، تر و تازہ اور نکمری جاتی ہے تاہم اسے مہمالوں کو یہ مشورہ دیتے ہیں کہ آپ چھ روز کے سیشن مکمل کر کے نتائج دیکھیں اور پھر اپنی ضرورت اور ڈاکٹر کے مشورے سے پتہ چلے گا۔ واضح رہے کہ کمر کھانے کے قریب واقع نمک کی کان میں بھی ایک اسپتال بنایا گیا ہے جہاں سانس کے مریضوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ لاہور کے اس جدید اسپا کے ذرائع کے مطابق گلبرگہار کی اس نمک کی کان میں جہاں اسپتال ہے وہاں موجود نمک بخارات میں تبدیل ہو کر تقریباً ختم ہو چکا ہے اس لئے وہاں علاج کے لئے آنے والوں کو خاصا وقت گزارنا پڑتا ہے۔ اس نے اسپا میں بیٹھائیں، بیٹھائیں منٹ پہ بیٹھائیں سیشن کے ذریعے وہی نتائج حاصل ہو سکتے ہیں جو تھوڑے کی کان میں 3 ماہ کے علاج سے ملتے ہیں۔



اسکرین بیوٹی، صلاحیت بھرا چہرہ مول شیخ

وہ اسکرین بیوٹی تو ہے مگر اصل زندگی میں زیادہ پرکشش نظر آتی ہے۔ گندی رنگ، میٹھے نقوش، بوٹا ساقہ، شانوں تک ترشے ہوئے بال جنہیں اس نے لہریے دار انداز میں ترشوا یا تھا۔ سادہ، سوتی لباس اور انچرل میک اپ میں مول شیخ واقعی منفرد، باوقار اور پیاری لگتی ہے۔ اس کی والدہ ذہنت منگھی بھی جاوید شیخ سے شادی سے پہلے ایسی ہی خوبصورت ہوا کرتی تھی۔ ذہنت اب تو عرصہ ہوا ماڈلنگ چھوڑ چکی ہیں مگر جاوید اب بھی یہی کام کر رہے ہیں کہ وہ بھی اداکاری ہی کے لئے موزوں شخصیت ہیں۔

ریلیز ہو جائے مگر بھی شان جیسے باصلاحیت اداکار کے مقابل کام کرنا ہرگز آسان نہ تھا۔ کیونکہ فلم دیکھنا اور فلم میں اداکاری کرنا دو یکسر مختلف کام ہیں۔ میں شان کا ہاتھ تھامتے ہوئے تھر تھر کا پانی جاری تھی چائیں لوگ کیسے اعتماد سے رد مانوی میں کر لیتے ہیں۔“

کیا۔ میں اس نتیجے پر پہنچی ہوں کہ اصل میں گھر فل ڈیوٹی مانگتا ہے لہذا جب تک فیملی آگے نہیں بڑھتی میں ڈرامہ اور فلم کر رہی ہوں۔ مجھے شوہر کی مکمل سپورٹ ہے۔“

”سنا ہے جاوید شیخ بچوں کے لئے شوہر ورلڈ کو مناسب نہیں سمجھتے؟“

”ناچ میں اپنے کردار سے متعلق کچھ بتاؤ؟“

”ہر اداکار اسی طرح سوچتا ہے۔ کام اور تفریحات میں تو فرق ہونا چاہئے۔ یہ کام سنجیدگی سے کرنے والا اور قطعی حقیقی ہے۔ میرے خاندان کی کئی افراد مثلاً چچا، ابو، پھوپھا جان اور اب میرے کزن شہروز اور بھابھی بھی اس فیلڈ میں ہیں۔ کن سے ملتا ہے کیا بات کرنی ہے؟ کون کیسی مہارت رکھتا ہے یا کون وقت ضائع کرتا ہے؟ سب کچھ پتا رہتا ہے۔ خاتون آرٹ اپنی عزت اور مرتبے کا یقین خود اپنے رویے سے کر سکتی ہے کوئی کسی کو بے وقوف نہیں بنا سکتا۔ اگر آپ ہر کسی پر اعتماد کر لیں گی تو یہ دنیا بے قد دھوکے بازوں ہی کی، وہ تو اپنا کھیل جاری رکھیں گے۔ پھر بھی میں کہوں گی کہ اب پڑھ لکھ اچھے گھروں کے لڑکے لڑکیاں آرہے ہیں۔ پروفیشن اسٹاف ہماری بہت عزت کرتا ہے۔“

”کیسے کردار کرنے کی تمنا ہے؟“

”آج کل میں منفی کردار ادا کرنے کی سوچ رہی ہوں۔ یہ کردار اپنے اندر بڑی جامعیت، کشش اور پرفارمنس کی گنجائش رکھتے ہیں یا یوں سمجھ لیں کہ میں روتے رلاتے ہوئے اب تھکنے لگی ہوں۔ اس لئے تھوڑا سا موڈ تبدیل کرنے کی سوچ رہی ہوں دیکھئے کہ اس سے موڈ میں ناظرین مجھے سراہتے ہیں یا نہیں۔ دراصل میں کوشش کر رہی ہوں کہ درساں اداکارہ کہلاؤں۔ آئندہ فلم کے لئے بھی میری ترجیح ایسے کردار ہوں گے جو مجھے پسند آئیں گے یا جو میری پسندیدگی کا گراف بڑھا سکیں۔ اتنا کام کرنے یا اداکاروں کے خاندان سے تعلق رکھنے کے بعد میرا حق تو بنتا ہے۔“

ٹیلی ویژن سے شہرت پانے والی مول ان دنوں لالی وڈ کی فلم کی عکسندی میں حصہ لے رہی ہیں اور آپ انہیں مقامی چینل کے مارنگ شو میں بھی دیکھ رہے ہیں۔ مول اداکار جاوید شیخ اور ذہنت منگھی کی صاحبزادی ہیں۔ ذہنت 70 کی دہائی میں ٹی وی کرسٹل کرتی رہی ہیں۔ جاوید شیخ پاکستانی فلم انڈسٹری کے نامور اداکار ہی نہیں ہدایت کار بھی رہے ہیں۔ انہیں پڑوسی ملک کے بڑے میوز کے ساتھ کام کرنے کا موقع ملا۔ آج کل یہ خود بھی ڈرامہ انڈسٹری سے وابستہ ہیں۔ جب جب مول کا ذکر ہوگا جاوید صاحب کا ذکر بھی ہوگا۔

”مول تم تو بی بیائی آرٹ ہو مگر سے یقیناً Support تو ملی ہوگی؟“

”ہر کوئی مجھ سے پہلا سوال یہی کرتا ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ بڑے آرٹ کی اولاد ہونا کوئی معنی کم ہی رکھتا ہے جب تک کہ آپ انفرادی کارکردگی کا اچھا مظاہرہ نہ کریں۔ یہ پڑوسی ملک میں ہوتا ہے کہ آرٹ اپنی اولاد کو فیلڈ میں متعارف کرانے کے لئے فلم میں پیسہ لگاتے ہیں اور بچے کو پہلی فلم گھر ہی سے ملتی ہے۔ پاکستان میں ویسا کچھ ہی نہیں۔ ابوائی نے مجھے شادی سے پہلے اس فیلڈ میں نہیں آنے دیا اور شادی بھی اس شرط پر نہیں کی کہ شوہر کام کی اجازت دیں گے۔ اب اداکاری کے جراثیم تو تھے ناں اس لئے تھوڑا گھر اور تھوڑا بہت کام ساتھ ساتھ شروع

”آنے والی فلم کے بارے میں کچھ بتاؤ؟“

”یہ میرے لئے کسی ایڈجسٹرے کم نہیں تھا۔ یہ فلم ”ناچ“ ممکن ہے جلدی



”پسندیدہ اسٹائل آن ٹیکن؟“

”ایمان علی، عائشہ ع اور آمنہ شیخ“

”اور تمہارا اپنا اسٹائل کیا کہلاتا ہے؟“

”سادگی اور صرف سادگی۔“

”کیا پڑوسی ملک جاؤ گی اگر اچھا کر دار مل رہا ہو؟“

”یہ تو بہت آگے کی بات ہے ابھی یہ نہیں کہہ سکتی لیکن ہر حال میں یا ہر قیمت پر تو پڑوسی ملک نہیں جایا جاسکتا اور یہاں بھی فلم سوچ سمجھ کر سائن کروں گی جیسے اب تک ٹیلی ویژن کا سیریل اسکرپٹ اور ٹیم کو دیکھ کر ہی کرتی رہی ہوں۔“

”کوئی ایسی تین شخصیتیں جن کے بغیر دنیا ادھوری لگے؟“

”میری امی ہی ایسی شخصیت ہو سکتی ہیں۔“

”پسندیدہ فلم؟“

”دل والے دلہنیا لے جائیں گے۔“

”کب خود کو کیلا تصور کرتی ہیں؟“

”جب اپنے میاں صاحب سے دور ہوتی ہوں۔“

”پسندیدہ ملک؟“

”ہر وہ جگہ جہاں ساحلی علاقہ، لہریں، لٹکا، تھائی لینڈ، ہالی وڈ اور اپنا ہاؤس ہے۔“

”کس بات سے نفرت ہے؟“

”جھوٹ اور منافقہ آرائی ہے۔“

”پاکستان کو کیسا پایا؟“

”اپنا وطن دیس ہے۔ یہ ہے تو ہم ہیں اور جب کبھی باہر جاؤں تو دو ماہ سے زیادہ عرصہ نہیں ٹھہر سکتی۔“

”حال ہی میں تم نے مارٹنک شو بھی کیا یہ تجربہ کیسا رہا؟“

”شوہر کی اس دنیا میں کام جانے کی لگن رکھنے والوں کے لئے بڑی وسعت ہے۔ میں نے بھی اس بحریراں سے کچھ موقتی چٹنے کی کوشش کی۔ میں ٹائپ کاسٹ نہیں بننا چاہتی اس لئے خود اپنے آپ کو دریافت کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔ مارٹنک شو کے اصل ناظرین عام گھریلو خواتین ہوتی ہیں یا وہ مرد حضرات بھی جن کے دفتری اوقات کار گیارہ بجے کے بعد شروع ہوتے ہیں۔ ان پروگراموں میں تفریحی عنصر تو ہوتا ہے لیکن یہ معلوماتی اور انٹیلیجنٹ سل سٹ کے بھی ہوتے ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ روزانہ کا یہ پروگرام ایک عام گفتگو پر مشتمل نہ ہو بلکہ میرے ناظرین کو ذہنی چالاخی، میری کامیابی اسی میں ہے کہ میں لوگوں تک علم پھیلاؤں اسی سے مجھے اطمینان بھی ہوتا ہے۔“

”اپنے تعلیمی کیریئر سے متعلق کچھ بتانا چاہو گی؟“

”میں نے مارٹنک اور ایڈورٹائزنگ پڑھی ہے اسی شعبے میں کام کرتے رہنا چاہوں گی۔“

”خوبصورتی اور تقدس آپ کی نگاہ میں؟“

”میری امی کی شخصیت میں یہ دونوں خوبیاں موجود ہیں۔“

”کوئی ایسا پور جس کے بغیر میک اپ ادھر لگے؟“

”اپنی مٹلنی کی جگہ، جو شاید ہی کسی ڈرامے کی ریکارڈنگ میں نہ پہنی ہو۔“

کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزی سروس

رکھ کر تیزی سے کس کریں اور چولہے سے اتار لیں۔

کیک اسپاٹس کیا ہوتا ہے کیا اس کے بغیر کیک نہیں بنتا، اسے گھر پر تیار کرنے کا کیا طریقہ ہے؟



کیا اسپاٹس کیک کے بغیر اسٹیج کیک اور پونڈ کیک دونوں بن سکتے ہیں لیکن بعض کیک ایسے ہیں جن میں خصوصیت کے ساتھ شامل کیا جاتا ہے ان میں کرسس کیک اور کیرٹ کیک مشہور ہیں اور یہ بازار میں یا آسانی دستیاب ہیں آپ گھر پر بنانا چاہیں تو دار چینی، چائفل، چھوٹی الائچی اور چاہیں تو لونگ شامل کر لیں ان تمام اجزاء کو باریک چیس کر استعمال کیا

جاتا ہے۔ یہ خوشبودار مصالحہ پین کیک، واٹر اور براؤنیز میں شامل کیا جائے تو ان میں ایک منفرد، ڈالڈا اور مہک پیدا ہو جاتی ہے۔ انہیں برابر برابر مقدار میں یا پھر حسب پسند شامل کیا جاسکتا ہے۔

آپ آدائٹ سوس جو کہ مختلف قسم کے پاستا کی تیاری میں استعمال ہوتا ہے مجھ سے صحیح نہیں بنتا اس کا ڈالڈا بھی گھروالے پسند نہیں کرتے اور اکثر بہت خشک اور سخت سا ہو جاتا ہے، امید ہے کہ آپ کی مدد سے میں اس مسئلہ کو ضرور حل کر سکوں گی؟

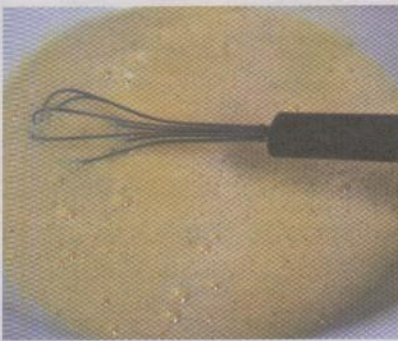
ارم شاہ... ٹنڈوالہیار

گھروالوں کو وائٹ سوس پسند نہ آنے کی ایک وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ اکثر ہماری ذاتی پسند و ناپسند کے معیار پر پورا نہ اترنے والی چیزوں کو دیگر بہت سے لوگ پسند کرتے ہیں۔ ایسی صورت میں آہستہ آہستہ ٹیسٹ ڈویلپ ہوتا ہے اور ہم نئی چیزوں سے مانوس ہو جاتے ہیں۔ جہاں تک اس کی تیاری کا تعلق ہے تو اس کے لئے آپ چند بنیادی باتوں کا خیال رکھیے



اور دیکھئے کہ آپ کتنا مزیدار سوس بنا سکتی ہیں۔ پہلی یہ کہ مکھن اور میدے کی مقدار کو برابر رکھیے بہت احتیاط سے اجزاء کی پیمائش کیا کیجئے۔ مکھن کو گھلاتے ہوئے اس میں چند قطرے کونگ آئل شامل کر لیئے جائیں تو مکھن نہیں جٹا۔ آٹھ بھی بہت ہلکی رکھا کریں۔ میدہ شامل کرتے ہوئے مسلسل وسک کی مدد سے چلاتی رہیں اس طرح وہ یکساں کپکے گا کناروں وغیرہ سے زیادہ آٹھ گٹنے کے سبب وہ تھوڑا سا بھی جل جائے تو تمام سوس کا ڈالڈا خراب ہو سکتا ہے۔ خوشبو آنے لگے تو پتہ چلے گا کہ سوس خراب ہو چکا ہے۔ اتار لیں اور آہستہ آہستہ نیم گرم دودھ شامل کریں اور مسلسل وسک سے چلاتی رہیں۔ اچھی طرح یکساں ہونے پر چند لمحوں کے لئے چولہے پر رکھیں۔ مسلسل چلاتے ہوئے اتنا کچائیں کہ اسکے کا ڈھ سے پن میں تھوڑا سا اضافہ ہو جائے لیکن ابال ہرگز نہ آنے پائے، اب حسب ڈالڈا نمک اور تازہ کٹی ہوئی کالی مرچ شامل کر دیں۔ یہ ہے بنیادی طریقہ اس پر عمل کیجئے اور مزیدار سوس تیار کیجئے۔ آخر میں ایک خاص بات یہ کہ نمک اور کالی مرچ کے ساتھ معمولی سی مقدار میں یعنی ایک چمچ پھر پسی ہوئی چائفل شامل کر دی جائے تو یہ اور بھی ڈالڈا دار ہو جائے گا۔ اس کے علاوہ دودھ کی جگہ بخنی بھی استعمال کی جاسکتی ہے اور ترکیب میں دی گئی مقدار کو آدھی دودھ اور آدھی بخنی ملا کر بھی سوس تیار کیا جاتا ہے۔ پھر بھی کسی وجہ سے زیادہ گاڑھا یا خشک معلوم ہو تو آپ سوس کو چولہے سے اتار کر تھوڑا تھوڑا نیم گرم دودھ شامل کر کے اچھی طرح وسک سے چلائیں مطلوبہ گاڑھاپن حاصل ہونے پر تھوڑی دیر بکلی آٹھ پر

انڈوں کی سفیدی کو پچھٹ کر جھاگ بنانے کا صحیح طریقہ بتادیں، مجھ سے یہ کام نہیں ہو پاتا اور بہت محنت کے بعد اگر پچھٹ بھی لوں تو تھوڑی دیر بعد باؤل کی تہہ میں پانی کی طرح انڈوں کی سفیدی دوبارہ جمع ہو جاتی ہے اور یہ بھی بتادیں کہ کیا الیکٹرک بیٹر کے بغیر انڈوں کی سفیدی کی جھاگ نہیں بنتے، میں کانٹے سے چھینتی ہوں؟



بہترین نتائج حاصل کرنے کے لئے انڈوں کی زردی اور سفیدی کو بہت احتیاط کے ساتھ علیحدہ کیجئے، زردی کی معمولی سی موجودگی بھی انڈوں کی سفیدی کے جھاگ بنانے میں حائل ہوتی ہے۔ اسی طرح جس برتن میں سفیدی پھینٹیں اسے بہت اچھی طرح دھو کر خشک کر لیجئے کسی بھی قسم کی پچھٹائی یا نمی کی موجودگی مناسب نہیں، اس کے علاوہ انڈوں کی

سفیدی یوں پچھیننے سے قبل ایک چمک شامل کر لیا جائے تو بہت کم وقت میں بہترین نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اگر کسی بیٹھے کی تیاری کے لئے سفیدی یا پچھٹ رہی ہیں تو مقدار کو ایک چمک سے بھی کم کر لیجئے اتنی مقدار بھی موثر کردار ادا کرے گی۔ نیز آپ نے الیکٹرک بیٹر کے بارے میں دریافت کیا ہے جی ہاں اس کے بغیر بھی ہینڈ وسک کے ذریعے آپ اس کام کو کر سکتی ہیں۔ کاٹنا استعمال کرنے کی صورت میں کافی وقت اور محنت درکار ہوتی ہے۔ اس بات کا خیال رہے کہ فرج کے رکھے ہوئے بہت ٹھنڈے انڈوں کو پہلے کمرے کے درجہ حرارت پر آنے دیں یہ بہت ضروری ہوتا ہے۔

ہمارے ہاں افطار کے وقت ڈیپ فرائی کی ہوئی اشیاء کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے میرے بہت سمجھانے پر بھی گھر کے تمام افراد کی فرمائش پر مجبوراً بہت سے پکڑوے وغیرہ بنانے پڑتے ہیں پھر روزہ داروں کا خیال بھی آتا ہے کہ ان کی پسند کے مطابق افطاری تیار کرنا ضروری ہوتا ہے امید ہے آپ کے پاس ضرور اس کا حل موجود ہوگا؟

آمنہ صدیقی... خیر پور

آپ کی بات بالکل بجائے بیشتر خواتین خانہ اسی مسئلہ سے دو چار رہتی ہیں اس سلسلے میں آپ کے معمولات میں بھی کسی قدر تبدیلی رونما ہوگی، کیونکہ صرف کھانے والے ہی نہیں بلکہ پکھانے والے بھی برس ہا برس سے معمول کے مطابق مینس کا آمیزہ تیار کرنے کے بعد دیگر روایتی اشیاء جیسے فروٹ چائٹ، چھولے، دہی بڑے اور مشروبات کی تیاری میں



مصرف ہو جاتے ہیں اور افطار سے کچھ دیر قبل گرم گرم پکڑوے اور سموے وغیرہ تیار کرتے ہیں اعتماد میں رہ کر ڈیپ فرائیڈ اشیاء کا استعمال بالکل بھی مضرب نہیں سوائے اس کے کہ صحت سے متعلق کسی کیفیت کے سبب معالج نے پرہیز تجویز کیا ہو اور اس سے بھی زیادہ اہم یہ کہ ان اشیاء کی تیاری میں غیر معیاری گھی یا کونگ آئل استعمال ہو رہے ہوں، لہذا

سبزیاں اگائیں پانی میں

یہ ان ڈور باغبانی کا ماحول دوست انداز ہے

نرگس ارشد رضا



میں دو سے تین سال تک کا وقت لیتا ہے اسی طرح اسے وہی اگا سکتا ہے جس میں صبر اور برداشت ہو کہ وہ پختل سے تین سال گزرنے کا انتظار کرے اور ہر روز واٹر چار کا پانی بدلے رہے۔ یہ ایک جھوکا پودا کہلاتا ہے اور اسے روزانہ Liquid Organic Fertilizer کی ضرورت رہتی ہے بالکل اسی طرح ناشپاتی اور گاجر بھی واٹر کنٹینر میں با آسانی اگائی جاسکتی ہیں۔

رکھیں جہاں براہ راست سورج کی روشنی اسے ملتی رہے۔

• کسی بھی سبزی کا انختامی حصہ کھچا یا فالتو سمجھ کر اسے ڈسٹ بن کی نذر نہ کریں بلکہ اسے واٹر کنٹینر میں ڈال دیں اور اگلنے دیں۔ اپنے اس عمل سے آپ خود حیران رہ جائیں گے۔ بالکل اسی طرح لہسن کے جوئے کا آخری حصہ یا پھر اگر آپ پسند کریں تو پورا جوا بھی پانی میں ڈال کر اگایا جاسکتا ہے۔ یہ لہسن پورا سال آپ کو آسانی سے گھر بیٹھے دستیاب ہو سکتا ہے۔ سلاڈ کے ساتھ سلاڈ کے پتے بھی ذوق و شوق سے کھائے جاتے ہیں جنہیں Lettuce کہا جاتا ہے ان چوں میں ہاڈنھل کے آخری حصے کو اگر پھینکنے کے بجائے واٹر کنٹینر میں ڈال دیا جائے تو چند ہی دنوں میں اس کے چھوٹے چھوٹے پتے نمودار ہونا شروع ہوں گے یہ پتے سلاڈ کے لئے بہترین اور مکمل غذا ایت فراہم کریں گے۔

• ایسی ہی دوسری سبزیاں جنہیں بہت کم پانی میں اگایا جاسکتا ہے جیسے گوجی، پالک، Celery (ایک چھتری کی وضع کا پودا جو تکاری کے طور پر پکایا جاتا ہے) Endive (کانسی کا پودا جو سلاڈ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور Bok Choy یہ سبزیاں ہیں جن کا ہری پیاز و سلاڈ کے چوں کی طرح اگانے کے لئے بہت کم حصہ درکار ہوتا ہے۔

• جڑی بوٹیوں میں Basil (کالی تسلی، ایک خوشبودار جڑی بوٹی) کی تمام اقسام کو با آسانی کم پانی یا واٹر کنٹینر میں اگایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح پودینہ، لیسن گراس، Lovage اور یہاں تک سلاڈ کے چوں کی تمام اقسام کو اسی طریقے سے گھر میں با آسانی اگایا جاسکتا ہے۔

• Sweet Potato یعنی شکر قندی کا سب سے اوپر ہی حصہ ٹیٹا نا پ لانا کر کے ٹھک جاتے ہیں پانی کے اندر اسی طرح رکھیں کہ یہ حصہ چار کے پینڈے سے نکلے اگر نکلنے کا غرض ہو تو اسے نو تھ پک کے ذریعے کھا کر لیں۔ شکر قندی اگلنے میں وقت لیتی ہے لیکن جب وہ بڑھتی ہے تو تیزی سے بڑھنے لگتی ہے اسے گہداشت کرنے والے کی مکمل سپورٹ کی ضرورت رہتی ہے۔

• شکر قندی کی طرح انٹاس کو بھی واٹر کنٹینر میں اگایا جاسکتا ہے البتہ یہ اگلنے

باغبانی کا شوق کم و بیش ہر شخص کے اندر موجود ہوتا ہے لیکن عموماً دیکھا گیا ہے کہ جگہ کی قلت یا کسی بیشی کے باعث انسان اپنے اس شوق کی تکمیل نہیں کر پاتا اور متبادل کے طور پر اپنے اس ذوق کی تسکین انڈور گارڈننگ کر کے پورا کرتا رہتا ہے۔ پہلے گھروں میں خشکے کی پانی کی بوتلوں میں مٹی پلائش لگانے کا بہت رواج چل نکلا تھا اور آج بھی ہر دوسرے گھر میں انڈور مٹی پلائش ضرور نظر آتے ہیں اسی طرح پانی کی خشکے کی ہی بوتلوں میں مختلف پھول بھی اگائے جارہے ہیں لیکن اب صرف اسی پر اکتفا نہیں بلکہ اب ان چھوٹے واٹر کنٹینر میں سبزی اگائی جاتی ہے بہت سہل انداز میں اگائی جاسکتی ہیں اب یہ ضروری نہیں کہ انڈور گارڈننگ کے لئے کھلے، کھادی یا پھر مٹی کی ضرورت پڑے۔ ان کی وجہ سے حشرات الارض اور کیڑے مکوڑے بھی گھروں میں پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے جس سے چھکارا پانا خاصا وقت طلب کام بن جاتا ہے۔ اب آپ کو یہ جان کر خوشی ہوگی کہ کچھ سبزیوں کو اگانے کے لئے مٹی یا کھادی بالکل بھی ضرورت نہیں ہوتی وہ پانی میں ہی بہترین طریقے سے نمو پاسکتی ہیں۔ خاص طور پر سبز چوں والی سبزیاں، رسیلے پودے اور جڑی بوٹیاں براہ راست صرف پانی میں اگائی جاسکتی ہیں۔ اکثر اوقات سبزی صاف کرتے ہوئے خواتین جس حصے کو کٹ کر ضائع کر دیتی ہیں اس حصے کے لئے سبزی کا وہ ہی ضائع شدہ حصہ ہی کارآمد سمجھا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ہری پیاز یا Spring Onion کی ڈنھل کے آخری ایک انچ کے حصے کو پانی کے کنٹینر میں ڈال دیا جائے تو دس سے پندرہ دن کے اندر ہری پیاز کے پتے نکلتا شروع ہو جائیں گے۔ ہری پیاز سے مزین پانی کے کنٹینر گھر کی کھڑکی یا ٹیرس پر رکھیں تو اس سے آس پاس کی خوبصورتی میں نہ صرف اضافہ ہوگا بلکہ آپ کو گھر بیٹھے تازہ سبزی بھی ملتی رہے گی۔ اسے آپ سلاڈ، اٹلیٹ، فرائز وغیرہ میں استعمال کر کے اپنے کھانوں کی لذت کو بھی بڑھا سکتے ہیں۔ یہ ٹیکسیکل سے پاک ہری پیاز کسی بھی طرح سے آپ کی اور آپ کے گھر والوں کی صحت کے لئے نقصان دہ نہیں ہے۔ یاد رہے کہ اگر آپ پانی کے چار میں ہری پیاز کو اگا رہے ہیں تو ہر روز اس کا پانی ضرور بدلیں اور اسے ایسی جگہ پر



شیشم اور برماٹیک کافر نیچر تہذیب کا دلکش ترجمان

ہم پاکستانی گھروں کی آرائش میں اپنی تہذیب و ثقافت کا تذکار لگانا نہیں بھولتے کیونکہ ہماری تربیت میں ورثے کی جھلک موجود ہے۔ ہم جدید رجحانات بھی قبول کر لیتے ہیں اور اگر بیرون ملک کا سفر پر پیش ہو جائے تو وہاں سے بھی آرائشی نوعیت کی اشیاء خرید لاتے ہیں یوں ہمارے دیوان اور نشست گاہیں آرائش کے نقطہ نظر سے کس اینڈ کیج کے معیار پر پورا اترتے ہیں۔

خریدیں۔ اگر کوئی میر خوبصورتی اور دلکشی میں یکساں ہے اور قیمتا مہنگی ہے تو اپنے کارپینٹر سے اسی ڈیزائن کی خود بنوائیں مگر لکڑی کا انتخاب کسی جان کار کے ہاتھوں کر دینیے۔

چند حفاظتی ٹپس

- گیلیے کپڑے سے کبھی لکڑی کا فرنیچر صاف نہ کریں۔
- باریک خانوں یا جالیوں والے فرنیچر کو پینٹنگ کرنے والے برشوں کی مدد سے گرد و غبار صاف کیا جائے تو بہتر ہے۔
- گاڑی صاف کرنے والوں کے پاس ایک زورنگ کا کپڑا ہوتا ہے جو زم و ملائم ہوتا ہے اس فرنیچر کی صفائی کے لئے اسی بھی خشک حالت میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- ویکیم کلیئر سے جہاں پردے صاف کریں گے وہیں صوفوں کے اطراف کی بھی صفائی کر لیں۔
- مہمانوں کو مشروبات یا پانی پیش کرنے سے پہلے گلاسوں کے نیچے کوئٹرز ضرور دیں تاکہ گیلیے گلاس میز پر رکھنے سے فرنیچر پر انداز نہ ہو۔
- لکڑی کے کھانے کی میز پر عموماً موٹی تہہ والا پینچیم کا گلاس (شیشہ) رکھا جاتا ہے لیکن اگر وہ نہ ہو تو اسٹیل کے کوئنگ ریسس کو رکھ کر گرم برتن رکھے جائیں ورنہ میز کی پالش اڑ جائے گی۔
- اگر میز پر کوئی داغ پڑ جائے تو لیٹوں کے عرق میں کوئنگ آئل کے چند قطرے ملا کر متاثرہ حصے کی صفائی کی جاسکتی ہے۔ اس طرح فرنیچر کی آب و تاب برسوں قائم رہتی ہے۔

والی چیز ہے۔ اگر یہ انتہائی باریک اور نفیس نقش و نگار والی مہری (ڈبل بیڈ) کی شکل میں ہو تو شادی کے بعد چالیس برس گزر جانے پر بھی کوئی نہیں بس آپ ہر دوسرے تیسرے سال پالش کروالیا کیجئے۔ پالش پر بھی زیادہ خرچ نہیں آتا۔

آرائشی آڈر اور پردے کی دیوار

واقی یہ صحت فرنیچر ہے آپ بڑے ڈرائنگ روم میں وسطی حصوں کے استعمال کے لئے جب چاہیں کرے کا ہر رخ استعمال کریں یا ایک جانب پردے دار خاتین اور دوسری جانب مرد حضرات کی مہمانداری سنبھالیں یا اگر یہ مقصد نہ ہو تو محض آرائشی مقصد کے لئے یہ Screen عمدہ انتخاب ہو سکتی ہے۔ یہ آرائشی آڈر بھی دو تین یا چار پنوں میں دستیاب ہوتی ہے آپ چاہیں تو صرف 3 پنٹ والی ہی استعمال کریں مگر ڈیزائن ضرور دیکھ لیں۔ آج کل پالش میں گہرا کھنسی رنگ زیادہ استعمال ہو رہا ہے اور ہر گز نہ کیا جاتا ہے آپ اپنے صوفوں کی پالش کے حساب سے بیچ کر نہیں رکھیں ان میں منتقل ہو گئی یا سادگی والی Screens بھی ہیں اور سادہ چینی نقش و نگار والی بھی ہیں۔ یہ آپ کے اپنے انتخاب پر ہے کہ گھر کی آرائش میں کتنی سرمایہ کاری کر سکتی ہیں۔

کافی ٹیبل اور اینٹیک سائڈ ٹیبل

کافی ٹیبل چھوٹے پاؤں والی ہوا اور اس پر چانوروں کے نقوش یا چھوٹے ٹریلر کی شکل وضع ہوں تو اچھی لگتی ہیں۔ پاکستان کے ہر بڑے شہر میں اب فرنیچر کی صفت میں جھلقتی پمپلوس ٹرن کی نہیں حیران کن حد تک بڑھ چکا ہے آپ جلدی میں کچھ نہ

ہمارے دستکار اپنے ہنر کی باریکی جانتے ہیں وہ لکڑی کو تراش کر ضروریات زندگی کی ہر چیز خوبصورت نقش و نگار سے سجادیتے ہیں اور لکڑی ہی نہیں اب تو راڈ آئرن اسٹیل کی آمیزش سے بھی ماڈرن فرنیچر بخوبی تیار کرتے ہیں۔ فرنیچر سازی میں آپ کو شیشم، مارک، برماٹیک کے علاوہ دوسری چند قسم بھی ملتی ہیں مگر شیشم زیادہ مضبوط خوبصورت اور دریا استعمال کے لئے موزوں بھی جاتی ہے۔ شیشم کے بے صوفہ سیٹ، بیڈ سیٹ، پشٹی آئینے، آرام دہ کرسیاں، کھانے کے میز کی کرسیاں، جھولے اور Screens یعنی آرائشی آڈر بہت خوبصورت اشیاء بنتی ہیں۔ ہمارا مشورہ ہے کہ جب بیٹیوں کو بھیڑ دینا ہو یا اپنے نئے سامان آرائش کا انتخاب کرنا ہو تو ماہر کار نگروں سے لکڑی کے بارے میں ضرور پوچھئے لکڑی کی ساخت، بنائی، نقش و نگار کی دلاوری اور مہارت کے ساتھ معیار کا ضرور دھیان رکھئے۔ Console یا پشٹی آئینے آپ کے ڈرائنگ روم اور لاونج میں بہت نفس نظر آتے ہیں اگر یہ شیشم کے فریم کے ساتھ بنے ہوں تو گویا آپ اپنی تہذیب و افتادار کے ساتھ جزی نظر آئیں گی۔ آئینے مختصر رقبے کے گھروں اور کمروں کو وسیع نظر اور کشادہ ظاہر کرتے ہیں اور یوں تخیل کاری کے لحاظ سے بھی آپ اپنی ذوق کی نمائندہ نظر آتی ہیں۔ آئینے میں نظر آنے والا کس بھی جمالیاتی حسن کو ظاہر کرتا ہے۔

مہنگاروئے ایک بار ستاروئے باربار

اس کہادت کو پلو سے باندھ لیجئے۔ شیشم کی لکڑی ضرور ہے مگر برسوں ساتھ دینے

ملک بھر کی تقریبات کا احوال

ہرین شاہ کو ادبی میلہ

ہر سال ہرین شاہ کو ادبی میلہ کے زیر اہتمام تقریب منعقد ہوتی تھی اور نئی شاعرات کو انعامات دیئے جاتے تھے لیکن اس بار یہ سالانہ تقریب کل پاکستان ادب میلہ بن گئی جیسا کہ مظہر الاسلام ہیں وہی پیشکش بک فاؤنڈیشن والے کہ جنہوں نے ایک سرکاری ادارے کو گرام ادوارہ بنانے کے بجائے ایسا فعال اور متحرک ادارہ بنادیا جو لوگ ٹرین کے راستے یا ہوائی اڈوں پر اپنی پروازوں کے انتظار میں سوکھا کرتے تھے اب پیشکش بک فاؤنڈیشن کے کتاب گھر سے استفادہ کرتے ہیں۔ ادبی میلے میں کتابوں اور مصنفوں کی رونمائی کے ساتھ ساتھ بات چیت کے لئے ایک دلچسپ موضوع رکھا گیا تھا ”اردو ادب زوال پذیر ہے؟ وقت سے بچے رہ گیا ہے یا کسی سوچے سمجھے منصوبے کا شکار ہے؟ بہر حال دلچسپ مکالمہ رہا۔ ہرین شاہ کو ادبی میلے میں نئی شاعرات عمرین حبیب، مہر اور سیما غزل کو ان کی شاعری کے مجموعوں، روزی وغیرہ کو ان کے انگریزی ناول A Small Fortune اور مکتوب کی طالبہ حلیمہ بشری کو ان کی کتاب پر انعام دیا گیا۔ پشاور یونیورسٹی سے ایم اے انگریزی میں ٹاپ کرنے والی حنا حبیب کو گولڈ میڈل دیا گیا۔ سعادت حسن منٹو اور مظہر الاسلام کے افسانوں اور ہرین شاہ کی شاعری کا ترجمہ اطالوی زبان میں کیا گیا ہے۔ ان کتابوں کی رونمائی اٹلی کے سفیر نے کی۔ ڈاکٹر وحید احمد کے ناول زینو، مستنصر حسین تارڑ کے ناول خس و فاشاک زمانے، عاصم بٹ کے ناول کا تمام اور مسعود اشعر کی کتاب اپنا گھر پر تھرے کے گئے۔ اسلام آباد میں ہونے والی سالانہ تقریب کی اس نئی شکل کو ادبی میلوں اور جشنوں میں ایک خوبصورت اضافہ کیا جاسکتا ہے۔



سچے شعر کا کلیان

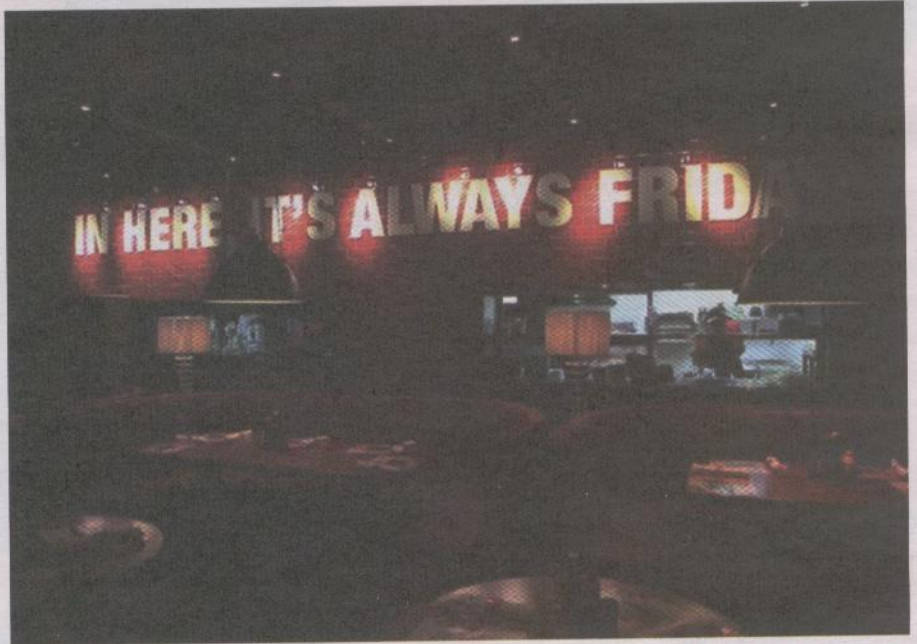
آدرش آڈیو کتاب سلسلہ (شمارہ نمبر 5 کا ہوا اجراء)

محترمہ شاہدہ احمد اور عزیز احمد پاکستان میں معذور افراد کے پہلے باقاعدہ جریدے آدرش کے مدیران رہے ہیں۔ شاہدہ احمد اردو کی مایہ ناز افسانہ نگار بھی ہیں اور بی بی سی اردو سروس



سننے والوں کے لئے ان کی آواز قطعی اجنبی نہیں وہ پچھلے کئی برسوں سے صاحب فرش ہیں تاہم ان کی توانائی اور ادب سے پر خلوص چاہت کا اظہار آدرش آڈیو کتاب سلسلے کے شماروں میں محسوس کیا جاسکتا ہے۔ حال ہی میں انہوں نے شمارہ نمبر 5 کو

کلام بھر زادہ قاسم صاحب سے معنون کیا ہے ”سچے شعر کا کلیان“ میں آپ سن سکتے ہیں پرکشش غنائیہ لکھ میں ابتدائی پیش کرتے ہوئے شاہدہ احمد کی وہ آواز جو اپنے اکابرین کی شاشت اجاگر کر رہی ہے۔ ڈاکٹر بھر زادہ قاسم بذات خود ادبی سرمائے سے کم نہیں گھایہ کہ آدرش موسیقی نے ان کی شخصیت، تحت اللفظ میں ان کی غزلیں، نظموں کا انتخاب اور شاعروں سے منتخب کلام کی، گویا ایک ادبی دستاویز مرتب کر دی ہے۔ یہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ آدرش موسیقی غیر منفعت بخش ادارہ ہے۔ یہ ادبی سرمایہ قوت گویائی سے محروم اور دیگر معذور افراد کے اداروں کو عطیے کے طور پر منتقل کیا جاتا ہے۔ اگر صاحب حیثیت افراد اس کا تجربہ کے ساتھ ساتھ ادب کی ترقی و ترویج میں ہاتھ بٹانا چاہیں تو 0334-3569229 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔



TGIF کی کراچی شاخ کا افتتاح

پاکستان کے دارالحکومت اسلام آباد کے عذاب کراچی جیسے صنعتی شہر میں بھی TGIF کی شاخ اس بین الاقوامی چین کا حصہ بن گئی ہے جہاں عمدہ اور ڈانٹے دار کھانے پیش کئے جاتے ہیں۔ پاکستان کی CEO مریم حسن نے کہا کہ ”ہمیں خوشی ہے کہ اسلام آباد کے بعد ہم Casual Dining کا تصور کراچی میں بھی لے آئے ہیں۔ یہاں بہترین ڈانٹے کے حامل معروف کھانوں کے ساتھ مقامی روایات کے حامل ڈانٹے بھی پیش کئے جاتے ہیں۔“ 50 برس پہلے TGIF کے نیو یارک سٹی میں قیام کے بعد 61 ملکوں میں ریستورنٹ کی فرنیچر، پیشکش قبول کر لی گئی ہیں۔ فرانیڈے یعنی جمعہ کو ہفتہ واری تعطیل کا آغاز ہوتا ہے اس کے بعد ہفتہ اتوار ہم چھٹی مناتے ہیں۔ کپنی کا یہ مختف اصل میں ایک دعائیہ اور شکرانے کا اظہار ہے یعنی Thank God It's Friday۔ مریم حسن کہتی ہیں آپ ایک بار یہاں آئے تو ہماری ڈشز اور ریستورنٹ کے ماحول کو دیکھ کر ہر دن فرانیڈے معلوم ہوگا۔“

سراے میں بسیرا کیا جائے

یا کھانا تناول ہو، پسند اپنی اپنی

اسلام آباد جائے تو سراے کا بھی چکر لگائیے

Baked Chicken



Kobe beef burger



Beef Tenderloin Steak



Creme brulee



پیشے میں کیا ہے؟

Creme brulee ہر ریستوران تو یہ مخصوص

مٹھاس تیار نہیں کرتا۔ یہ دراصل بریلڈ پڈنگ جسے کیرامل

Sauce کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے اور اس پر چاکلیٹ

پسند کرنے والوں کے لئے بونس ہے چاکلیٹ لاوا موٹن یک کا، آپ

ان سطور کو غیر ضروری تشبیہ نہ سمجھئے جب بھی موقع ملے یہ پڈنگ وہاں ضرور

کھائے اور انشاء اللہ ہمیں دعا دیے بغیر نہیں رہ سکیں گے سراے ہم نے دیکھا

مگر بیلڈر نہیں دیکھ سکے شاید ہم انتظامیہ سے درخواست کرتے یہ بہت بھی دیکھ کر

تھا سکتے کہ یہاں قیام کرنا بہتر ہے یا نہیں بہر حال کوئی مشورہ دینے بغیر کھانے کے

معیار اور پیشکش کا انداز کی تعریف کر سکتے ہیں یا آپ کی چوائس ٹھہرتا ہے یا نہیں

آپ نے فیصلہ کرنا ہے۔ ہم نے تو سراے کو امتحان میں کامیاب قرار دے دیا۔

انتخاب ہے اور واقعی سراے کو پاسنگ مارکس تو فوراً ہی دے گئے۔

• مین کورس کے لئے ہم نے Spaghetti Portofino tossed

in a light cream آڈر کی جسے گرلڈ چکن کے ساتھ تیار کیا گیا تھا۔

اس میں گرلڈ چکن نے جو ذائقہ دیا وہ آج دو مہینے اور آٹھ دن گزرنے کے

بعد بھی ہمیں یاد ہے۔

• ہماری ٹیم کے ایک رکن نے Beef Tenderloin Steak آڈر کی

تھی ہم نے اپنے Fork سے اسے چکھا اور ہمارے منہ سے بے ساختہ

Good نکلا۔ شیف نے بتایا کہ اس اسٹیک میں تھوڑا اضافہ بے شک تیز

ہے لیکن یہ Juicy اس لئے ہے کہ ہم نے اسے دھبی آج پر گھٹے اور نرم

پڑنے تک احتیاط سے پکایا ہے۔

اسی طرح ہمارے خاندان کے ایک بچے کو بیف نہاری پسند تھی ہم نے ایک نوالہ

نہاری کا بھی چکھا واقعی لطف آ گیا یہ بیف اتنا ملائم اور پکا ہوا تھا کہ جسے ہضم کرنا

دشوار نہیں ہو سکتا۔ خاص کر نہاری کی سرخ رنگت بھلی گئی ذائقہ تو خیر تھا ہی۔ اسی

طرح پاک پیٹریں پیڑ کھجور سے نہیں شامل کیا گیا تھا۔ یہ بھی سراے کو کرڈٹ

دینے کی بات ہے۔ آج کل برگرز یہاں دستیاب نہیں کیونکہ بچے ریستوران میں

آ کر مختلف مارگرکھا نا چاہتے ہیں۔ براڈ ڈرگرز کے ذائقوں کے متوالے یہاں

نیا ذائقہ کچھ سکتے ہیں یہ ہے Kobe Beef Burger یہ ذائقہ ہم نے ذاتی طور

پر تو چکھا نہیں کیونکہ ہمارے بچوں نے بروقت اور نہایت شوق سے اسے کھالیا۔

ہمیں ایک سے دو مرتبہ کہنا نہیں پڑا کہ کھاتے کیوں نہیں، اس کا مطلب ہے کہ

سراے کے کچن والوں نے کلاسٹ بچوں کے حس ذائقہ کو خوب پہچان لیا ہے۔

• ہمارے مدعوئین میں سے ایک صاحب حال ہی میں صحت یاب ہوئے تھے

اور دراصل ہمارے اسلام آباد آئے کا مقصد بھی ان کی عیادت ہی تھا انہیں

Luciano's special کھانے کا شوق تھا۔ ہم نے شیف سے

درخواست کر کے اسے Low-Calorie lemon pizza, baked

chicken سے پڑا ہوا بے شک جسے ہمارے مہمان پورا کھا تو نہ سکے لیکن

وہ جس انداز سے خوش نظر آئے تو اس طرح "سراے" کو اور بھی سراہا گیا۔

اندرونی آرائش کے ساتھ ساتھ چھت والی جگہ کا ڈرنگ کیا تو یہ ریو اور حورا

رہے گا۔ جہاں سے مارگلہ بلز کی جانب سے آتی سرد ہوا ہمیں تازہ دم

کردیتی ہیں۔ آپ یہاں محوم پھر کر نگارہ کیجئے دیکھئے کہ یہ پہاڑی سلسلہ

اپنے اندر قدرت کی کیسی کرشماتی عسائی رکھتا ہے۔

اسلام آباد کے پرفضا اور جمیل کے ٹھہرے بانی جیسے ماحول میں کئی ریستوران

قدرتی مناظر اور کھانوں کے معیاری ڈالٹے پیش کرتے ہیں ان میں ہمیں

مارگلہ بلز کے مناظر بہت دلکش لگتے ہیں اور پھر اگر انسانی صلاحیتوں پر ماحول

کا تزک بھی لگ جائے تو کیا بات ہے!

اس لئے آج ہمیں آپ کو اسلام آباد کے F/3 کی 16 ویں گلی اور 2A

لئے چلتے ہیں اس جگہ کو سراے کہا جاتا ہے آپ کو یہاں قیام کرنا ہے تو ہوٹل

میں تیرہ بستروں کے کمرے کی سہولت مہیا کی گئی ہے۔ ان کمروں کی

کھڑکیوں سے کوہسار مارکیٹ اور مارگلہ بلز کا نظارہ کیا جاسکتا ہے۔

ریستوران میں آپ کو کاشیٹیل کے علاوہ روایتی پاکستانی کھانوں کی وسیع تر

انتخاب ملتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ کاشیٹیل فیوزن کی شکل میں ہے۔ جیسا

کہ مقامی باشندے پسند کرتے ہیں۔

ریستوران میں داخل ہو کر رشتوں کے انتخاب کی خاصی گنجائش ہے مثلاً اگر

آپ غیر رسمی انداز میں بڑے آرام دہ صوفوں پر براجمان ہونا چاہیں یا کرسی

میز والے پورشن میں بیٹھنا چاہیں تو یہ دونوں سہولتیں موجود ہیں آپ کسی بھی

جگہ سکون سے میز پر بیٹھیں اور ساتھیوں کے مشورے سے آڈر کریں۔

کہیں باہر تو بندہ اس لئے کھانا کھانے جاتا ہے تاکہ ماحول کے حسن سے بھی کوئی

اچھا تاثر نہ لے کر لوٹے، موڈ بہتر ہو اور تازہ دم ہو جائے۔ سراے میں یہ بنیادی جوہر

موجود ہے۔ ہمیں دیواروں پر مقامی پاکستانی آرٹسٹوں کی خوبصورت تصاویر

(پینٹنگز) اور بڑا نظر آئیں جن میں ایچر داخل لائف، تجربہ داری اور لینڈ اسکیپ

بر موضوع پر ایک ایک تصویر اندرونی آرائش کے مابین کے حسن ذوق کی ترجمانی کرتی

ہے۔ چند برس پہلے تک ریستورانوں میں مغربی مصوروں کے کلاسیکی فنون پر مشتمل

پرنس کو فریم کر کے دیواروں کی آرائش کی جاتی تھی جسب پڑیاتی نہیں تھی۔ خوشی کا

امر یہ ہے کہ پاکستانی مصوروں کی حوصلہ افزائی اور مالی اعانت کا سلسلہ بڑھتا جا رہا

ہے۔ دوسرے یہ کہ سراے کے اندرونی ماحول کی جاذبیت اسی جمالیاتی طرز آرائش

سے ممکن ہوئی ہے۔ جس کی داد دینے میں نکل سے کام لینا نا انصافی ہوگی۔

اس تخلیقی جہت میں موسیقی کا شعبہ بھی خاصا تاثر انگیز ہے آپ یہاں نصرت

فتح علی خان کے گیت، تواریاں اور فلمی نغمات بھی سن سکتے ہیں۔

ہماری ایک پرانی عادت ہے کہ کسی بھی ریستوران کے کھانے کو پسند نہ پانے قرار

دینے کے لئے ان کے بریلڈ یا نان کی تازگی اور خستہ پن کو جانچتے ہیں یہاں

ہمیں ڈر وزر ہوم میڈ مکھن کے ساتھ پیش کئے گئے اور Buffalo chicken

wings تازہ مرغی فرائز کے ساتھ کھانے کی شہما بڑھانے کے لئے بہترین

بیت اللہ شریف

دنیا میں پہلا وہ گھر خدا کا

عمرہ زائرین کو رمضان مبارک ہو (آمین)

جس مسلمان کو رمضان المبارک کے مہینے میں عمرے کی سعادت حاصل ہو جائے اس جیسا خوش نصیب کون ہو سکتا ہے۔ مکہ معظمہ کی تاریخی و دینی عظمت کا اندازہ یوں کیجئے کہ خالق کائنات نے اس شہر کو اپنے مقدس گھر خانہ کعبہ کے لئے چنا۔ اس مبارک شہر کو سیدنا اسماعیل و سیدہ حاجرہ علیہ السلام کا مسکن قرار دیا۔ یہیں پر مسجد حرام ہے جس میں ایک نماز کا ثواب ایک لاکھ نمازوں سے زیادہ ہے۔ اس شہر کو نبی آخر الزماں حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی جائے پیدائش ہونے کا شرف حاصل ہے۔ یہیں پر زمزم کا کنواں اور کئی تاریخی مقام ایسے ہیں جن کی عظمت نے اس شہر کی اہمیت کو دو چند کر دیا ہے۔

مکہ مکرمہ پاکیزہ شہر

یہ اللہ تعالیٰ کا پسندیدہ شہر ہے۔ اسے اللہ تعالیٰ نے اپنے گھر کے لئے منتخب کیا۔ اس شہر میں موجود بیت اللہ کے طواف کا حکم دیا۔ یہی وہ باعظمت شہر ہے جس کی حرمت و الجلال نے سورۃ البقرہ اور سورۃ التین میں بتائی۔ دنیا بھر کے مسلمان جب عمرے کے لئے جاتے ہیں تو رمضان المبارک کے آخری عشرے یا ماہ ربیع الاول کی مقدس گھڑیوں کا انتخاب کرتے ہیں۔

مکہ مکرمہ کا مینار

مقامات مقدسہ میں وقت دیکھنے کے لئے ایک پر شکوہ مینار تعمیر ہوا یہ کلاک ٹاور 380 میٹر زمین سے بلند ہے اور اس کی مجموعی بلندی 601 میٹر ہے۔ اس گھڑی کی ساخت میں کاربن فائبر میٹل استعمال کیا گیا ہے۔ یہ میٹر میل اسٹیل سے کہیں زیادہ پائیدار ہے۔ یہاں دو لٹین لگائی گئی ہیں جو زائرین کو کلاک کے نیچے ہر گھنٹہ لے جاتی ہیں اور اپنی بلندی سے خانہ کعبہ کا نظارہ کرنا دل میں فورسرت اور پاکیزگی

تین افضل مساجد

دنیا میں تین مساجد افضل ہیں جن میں مسجد حرام سرفہرست، مسجد نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم اور مسجد اقصیٰ ہیں۔ اس لئے عمر کے زائرین یہاں ضرور جاتے ہیں۔ مسجد حرام کی چھتوں کے فرش پر نمازیں اور نوافل ادا کرنے کی روحانی تجلیات وہی محسوس کر سکتے ہیں جنہیں عمرے کی سعادت نصیب ہوئی ہو۔



کر سکے جب کوئی دکھائی نہ دیا تو مردہ کی پہاڑی کی جانب گئیں اور چڑھ کر دیکھا تو دور دور تک کوئی موجود نہ تھا۔ وہ اسی پریشانی کے عالم میں صفا اور مردہ کے درمیان پکڑ لگائی رہیں۔ ساتویں پکڑ میں انہیں غیب سے آواز آئی یہ پانی کی آواز تھی اور حضرت اسماعیل کے پیروں کے قریب پانی کا چشمہ ابل رہا تھا (سمان اللہ) یہ ہے معجزہ خداوندی، اسی نعمت جبر کہ آب زمزم کی جتنی قدر کی جائے کم ہے آج زائرین حج اور عمرہ صفا اور مردہ کے درمیان سعی کر کے وہی یاد تازہ کرتے ہیں اور سورۃ بقرہ میں اس کا ذکر ہے۔

جدید سعودی عرب

قدیم ترین شہنشاہت اور صحرائی مملکت کو آج ماڈرن ملک کے طور پر دیکھا جا رہا ہے۔ سعودی عرب نے تعمیرات، علمی و سائنسی، کاروباری نقطہ نظر سے بے پناہ ترقی کی ہے۔ حال ہی میں سعودی خاتون نے ماؤنٹ ایورسٹ کو سر کیا ہے۔ ملک میں شرعی پردے کے ساتھ بیگیوں، اسکولوں اور نجی اداروں میں خواتین کے شعبے بنادیئے گئے ہیں۔ چند برس پہلے خواتین کے لئے گاڑی چلانا قانوناً ممنوع تھا مگر اب حادثاتی طور پر ڈرائیونگ کی اجازت دی جا چکی ہے۔ خواتین اپنے کاروبار خود بھی کر رہی ہیں۔ چھوٹے بچوں کے پبلک اسکول، نرسیاں، اسپتال، بیوٹی پارلز، شاپنگ مالز وغیرہ خواتین ہر جگہ کام کر رہی ہیں اور خواتین کے استعمال کی اشیاء کی دکانیں عام دیکھی جا رہی ہیں۔ سعودی عرب کی خواتین اپنے روایتی تاثر سے ہٹ کر ترقی اور مساوات کے راستے پر گامزن ہیں اور سب سے اچھی بات یہ ہے کہ وہ شریعت کے آداب اور ضابطوں سے منحرف بھی نہیں ہوئیں۔

پاکستانی زائرین کے لئے ہدایت

اس سال سعودی حکومت نے ضعیف اور بیمار افراد کو حج نہ کرنے کی ہدایت دی ہے دراصل چند عرب ممالک میں ایک مخصوص وائرس پایا جا رہا ہے جو کمزور، بیمار اور ضعیف افراد کو فوراً متاثر کرتا ہے۔ علاوہ ازیں سعودی حکومت حفاظتی ٹیکوں کے ضمن میں سختی برت رہی ہے تو یہ اقدام زائرین کے اپنے حق میں ہے اگر ہم اور آپ عبادات مکمل تندرستی اور لگن کے ساتھ نہ کر سکیں اور دھیان بنا رہے تو پھر لاکھوں روپے خرچ کر کے اطمینان قلب کیسے ہو سکتا ہے۔ اپنے ماسک، چھتریوں، ٹوپیاں اور جائے نماز علیحدہ رکھیں۔ ضروری ادویات کے ساتھ ساتھ ڈاکٹر کے لئے ضرور رکھ لیں۔

لذت کام و دہن

فلافل، کابسا اور مطبق بھی کھاتے

چلے

یوں تو پاکستانی ریسٹورنٹس لاطینی، لاہور گاؤں، شمع، میزبان اور

کے جذبات اند آتے ہیں۔ یہ کھانا لندن کے بگ بین سے 6 گنا بڑا ہے۔ کھانا کے اوپر اللہ کا اسم مبارک کندہ ہے جس نے پوری عمارت کو سعادت بخش دی ہے۔

مطاف کا ٹھنڈا فرش

بیت اللہ شریف کے چاروں اطراف کھلے ہوئے صحن کو مطاف کہا جاتا ہے جہاں زائرین طواف کرتے ہیں یہ فرش مخصوص طرز کی ٹائلوں کی وجہ سے ہمیشہ ٹھنڈا رہتا ہے جون جولائی کی جتنی دوپہر میں بھی مطاف کا فرش گرم نہیں ہوتا۔ زمزم کا کنواں اور مقام ابراہیم ایسی جگہیں ہیں جہاں زائرین کا ہجوم رہتا ہے۔ مقام ابراہیم وہ مبارک پتھر ہے جس کو اٹھانے اور خانہ کعبہ میں نصب کرنے کا اعزاز حضرت اسماعیل علیہ السلام کو حاصل ہوا۔

آب زمزم کی سائنسی اہمیت مغربی سائنسدانوں اور مفکرین نے بھی تسلیم کی ہے۔ آب زمزم کی تاریخ کے مطابق حضرت ابراہیم اپنے بیٹے



نرالا کے علاوہ کئی اور چھوٹے چھوٹے ریسٹورنٹس نظر آئیں گے تاہم مقامی ڈشز میں فلافل، کابسا اور مطبق بہت لذیذ اور خوش رنگ کھانے ہیں انہیں بھی چکھتے جائیے اور انکریم بھی یہاں بڑے حے کی ملتی ہے ضرور چکھتے جائیے۔



کی منگنی کی فکر ہو رہی تھی انہی دنوں عبداللہ صاحب بھی چھٹی پر گاؤں آئے ہوئے تھے۔ قسمت میں دونوں کا شوگ لکھا ہوا تھا۔ ان کی منگنی ہو گئی اور ایک ماہ بعد شادی بھی بٹھہر گئی تاکہ عبداللہ صاحب دلہن کو اپنے ساتھ گلگت لے جائیں۔

منگنی کے بعد ایک روز ماں جی اپنی سہیلیوں کے ساتھ پاس والے گاؤں میں میلہ دیکھنے گئی ہوئی تھیں۔ اتفاقاً یا شاید دانستہ عبداللہ صاحب بھی وہاں پہنچ گئے۔

ماں جی کی سہیلیوں نے انہیں گھیر لیا اور ہر ایک نے چھینر چھینر کر ان سے پانچ پانچ روپے وصول کر لئے۔ عبداللہ صاحب نے ماں جی کو بھی بہت سے روپے پیش کئے لیکن انہوں نے انکار کر دیا۔ بہت اصرار بڑھ گیا تو مجبوراً ماں جی نے گیارہ پیسے کی فرمائش کی۔

”اتنے بڑے میلے میں گیارہ پیسے لے کر کیا کرو گی“ عبداللہ صاحب نے پوچھا۔

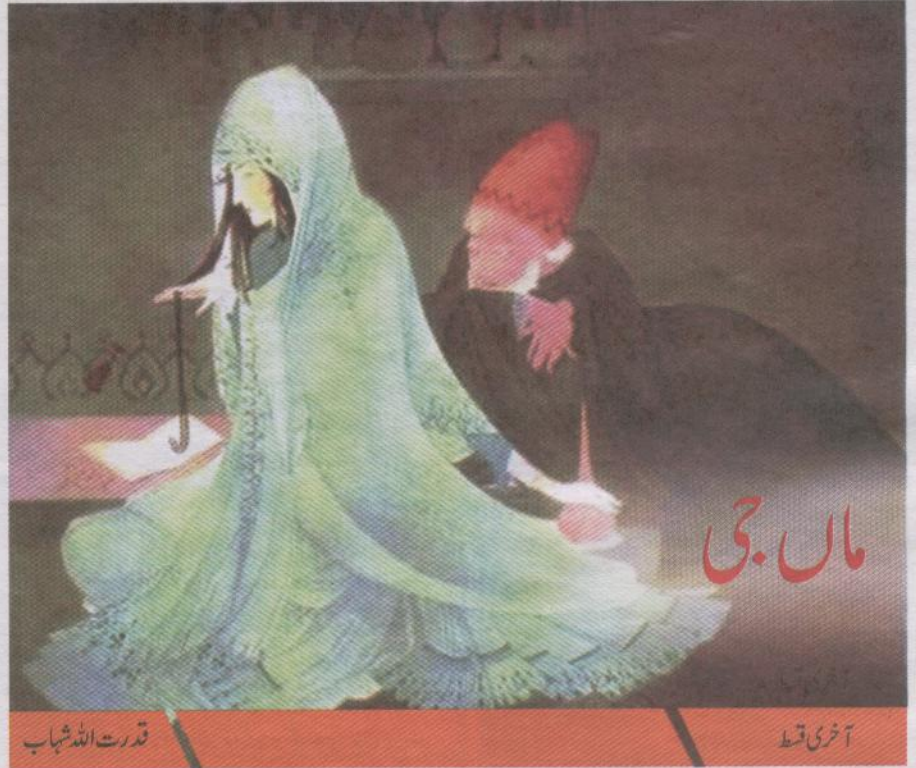
اگلی جمعرات کو آپ کے نام سے مسجد میں تیل ڈال دوں گی۔ ماں جی نے جواب دیا۔

زندگی کے میلے میں بھی عبداللہ صاحب کے ساتھ ماں جی کا لین دین صرف جمعرات کے گیارہ پیسوں تک ہی محدود رہا۔ اس سے زیادہ رقم نہ کبھی انہوں نے مانگی نہ اپنے پاس رکھی۔

گلگت میں عبداللہ صاحب کی بڑی شان و شوکت تھی۔ خوبصورت بنگلہ، وسیع باغ، نوکر چاکر، دروازے پر سپاہیوں کا پہرہ۔ جب عبداللہ صاحب دور سے پرہا ہر جاتے تھے یا واپس آتے تھے تو سات توپوں کی سلامی دی جاتی تھی۔ یوں بھی گلگت کا گورنر خاص سیاسی انتظامی اور سماجی اقتدار کا حامل تھا لیکن ماں جی پر اس سارے جاہ و جلال کا ذرا بھی اثر نہ ہوا۔ کسی قسم کا چھوٹا بڑا ماحول ان پر اثر انداز نہ ہوتا تھا بلکہ ماں جی کی اپنی سادگی اور خود اعتمادی ہر ماحول پر خاموشی سے چھا جاتی تھی۔

ان دنوں سر مالکم ہیلی حکومت برطانیہ کی طرف سے گلگت کی رومی اور چینی سرحدوں پر پولیٹیکل ایجنٹ کے طور پر مامور تھے۔ ایک روز لیڈی ہیلی اور ان کی بیٹی ماں جی سے ملنے آئیں۔ انہوں نے فراک پہنے ہوئے تھے اور پنڈلیاں کھلی تھیں۔ یہ بے تاجی ماں جی کو پسند نہ آئی۔ انہوں نے لیڈی ہیلی سے کہا ”تمہاری عورتو جیسے گزرتی تھی گزر ہی گئی ہے۔ اب آپ اپنی بیٹی کی عاقبت تو خراب نہ کریں“۔ یہ کہہ کر انہوں نے مس تبیلی کو اپنے پاس رکھ لیا اور چند مہینوں میں اسے کھانا پکاتا، سینا پروتا، برتن مانگھتا، کپڑے دھونا سکھا کر ماں باپ کے پاس واپس بھیج دیا۔

جب روس میں انقلاب برپا ہوا تو لاڈلے کچر سرحدوں کا معائنہ کرنے



قدرت اللہ شہاب

آخری قسط

پچھلی صدی کے بڑے بوڑھے سات سمندر پار کے سفر کو بلائے ناگہانی سمجھتے تھے۔ عبداللہ صاحب کی والدہ نے بیٹے کو ولایت جانے سے منع کر دیا۔ عبداللہ صاحب کی سعادت مندی آڑے آئی اور انہوں نے وظیفہ واپس کر دیا۔

اس حرکت پر سرسید کو بے حد غصہ بھی آیا اور دکھ بھی ہوا۔ انہوں نے لاکھ سمجھایا، بھجایا، ڈرایا، دھمکایا لیکن عبداللہ صاحب شس سے مس نہ ہوئے۔

”کیا تم اپنی بوڑھی ماں کو قوم کے مفاد پر ترجیح دیتے ہو؟“ سرسید نے کڑک کر پوچھا۔

”جی ہاں“ عبداللہ صاحب نے جواب دیا۔ یہ نکا سا جواب سن کر سرسید آپے سے باہر ہو گئے۔ کمرے کا دروازہ بند کر کے پہلے انہوں نے عبداللہ صاحب کو لا توں، کون چھڑوں اور جو توں سے خوب چینا اور کالج کی نوکری سے درخواست کر کے یہ کہہ کر علی گڑھ سے نکال دیا ”اب تم ایسی جگہ جا کر مرو جہاں سے میں تمہارا نام بھی نہ سن سکوں“۔

عبداللہ صاحب جتنے سعادت مند بیٹے تھے اتنے ہی سعادت مند شاگرد بھی تھے۔ نقشے پر انہیں سب سے دور افتادہ اور دشوار گزار مقام گلگت نظر آیا۔ چنانچہ وہ ناک کی سیدھ میں گلگت پہنچے اور دیکھتے ہی دیکھتے وہاں کی گورنری کے عہدے پر فائز ہو گئے۔ جن دنوں ماں جی

جب باپ کا سایہ سر سے اٹھا تو یہ انکشاف ہوا کہ ساری آبائی جائیداد رہن پڑی ہے۔ چنانچہ عبداللہ صاحب اپنی والدہ کے ساتھ ایک جھوپڑے میں اٹھ آئے۔ زراور زمین کا یہ انجام دیکھ کر انہوں نے ایسی جائیداد بنانے کا عزم کر لیا جو مہاجروں کے ہاتھ گروی نہ رکھی جاسکے۔ چنانچہ عبداللہ صاحب دل و جان سے تعلیم حاصل کرنے میں منہمک ہو گئے۔ وظیفہ پر وظیفہ حاصل کر کے اور دو سال کے امتحان ایک سال میں پاس کر کے پنجاب یونیورسٹی کے میٹرکولیشن میں اول آئے۔ اس زمانے میں غالباً یہ پہلا موقع تھا کہ کسی مسلمان طالب علم نے یونیورسٹی امتحان میں ریکارڈ قائم کیا ہو۔

اڑتے اڑتے یہ خبر سرسید کے کانوں میں پڑ گئی جو اس وقت علی گڑھ مسلم کالج کی بنیاد رکھ چکے تھے۔ انہوں نے اپنا خاص نشی گاؤں میں بھیجا اور عبداللہ صاحب کو وظیفہ دے کر علی گڑھ بلا لیا۔ یہاں پر عبداللہ صاحب نے خوب بڑھ چڑھ کر اپنا رنگ نکالا اور بی اے کرنے کے بعد انیس برس کی عمر میں وہیں پرائمری عربی، فلسفہ اور حساب کے لیکچرار ہو گئے۔

سرسید کو اس بات کی دھن تھی کہ مسلمان نوجوان زیادہ سے زیادہ تعداد میں اعلیٰ ملازمتوں پر جائیں۔ چنانچہ انہوں نے عبداللہ صاحب کو سرکاری وظیفہ دلایا تاکہ وہ انگلستان میں جا کر آئی سی ایس کے امتحان میں شریک ہوں۔

نبی چاقو سے گنا چیل چیل کر ان کو دے رہی تھیں۔ وہ مزے مزے سے گنا چوس رہے تھے اور مذاق کر رہے تھے۔ پھر یکایک سنجیدہ ہو گئے اور کہنے لگے ”بھائی گنا شادی سے پہلے میلے میں نے تمہیں گیارہ پیسے دیئے تھے کیا ان کو واپس کرنے کا وقت نہیں آیا؟“

ماں جی نے نئی دہلیوں کی طرح سر جھکا لیا اور گنا چیلنے میں مصروف ہو گئیں۔ ان کے سینے میں بیک وقت بہت خیال اٹھائے۔ ”ابھی وقت کہاں آیا ہے۔ سرتاج شادی کے پہلے گیارہ پیسوں کی تو بڑی بات ہے لیکن شادی کے بعد جس طرح تم نے میرے ساتھ نباہ کیا ہے اس پر میں نے تمہارے پاؤں دھو کر پینے ہیں۔ اپنی کھال کی جوتیاں تمہیں پہنانی ہیں۔ ابھی وقت کہاں آیا ہے میرے سرتاج۔“

لیکن قضا و قدر کے بھی کھاتے ہیں وقت آچکا تھا۔ جب ماں جی نے سراٹھایا تو عبداللہ صاحب گنے کی قاش منہ میں لئے گاؤنگی پر سوار ہو گئے۔ ماں جی نے بیٹھ بولایا، چکارا لیکن عبداللہ صاحب ایسی نیند سو گئے تھے جس سے بیداری قیامت سے پہلے ممکن ہی نہیں۔

ماں جی نے اپنے باقی ماندہ دو بیٹیوں اور ایک بیٹی کو سینے سے لگا لگا کر تلقین کی ”بچہ رونا مت۔ تمہارے ابا جی جس آرام سے سو رہے تھے اسی آرام سے چلے گئے۔ اب رونا مت۔ ان کی روح کو تکلیف پہنچے گی۔“

کہنے کو تو ماں جی نے کہہ دیا کہ اپنے ابا کی یاد میں نہ رونا، ورنہ ان کو تکلیف پہنچے گی لیکن کیا وہ خود چوری چھپے اس خاندان کی یاد میں نہ روئی ہوگی جس نے باسٹھ سال کی عمر تک انہیں ایک الہی دہن سمجھا اور جس نے گورنری کے علاوہ اور کوئی سوکن اس کے سر پر لا کر نہیں بٹھائی۔

جب وہ خود چل دیں تو اپنے بچوں کے لئے ایک سوالیہ نشان چھوڑ گئیں جو قیامت تک انہیں عقیدت کے بیابان میں سرگرداں رکھے گا۔

اگر ماں جی کے نام پر خیرات کی جائے تو گیارہ پیسے سے زیادہ بہت نہیں ہوتی لیکن مسجد کا ملا پریشان ہے کہ بجلی کا ریٹ بڑھ گیا ہے اور تیل کی قیمت گراں ہو گئی ہے۔

ماں جی کے نام پر فاتحہ دی جائے تو مکئی کی روٹی اور نمک مرچ کی چٹنی سامنے آتی ہے لیکن کھانے والا درویش کہتا ہے کہ فاتحہ درود میں پلاؤ اور زردے کا اہتمام لازم ہے۔

ماں جی کا نام آتا ہے تو بے اختیار روئے کو جی چاہتا ہے لیکن اگر رویا جائے تو ڈر لگتا ہے کہ ان کی روح کو تکلیف نہ پہنچے اور اگر ضبط کیا جائے تو خدا کی قسم ضبط نہیں ہوتا۔

جب یہ مقدمہ مہاراجہ پر تاب سنگھ تک پہنچا تو انہوں نے عبداللہ صاحب کو بلا کر پوچھ چکھ کی۔ عبداللہ صاحب بھی حیران تھے کہ بیٹھے بٹھائے یہ کیا افتادہ آپڑی لیکن جب معاملے کی تہہ تک پہنچے تو دونوں خوب ہنسے۔ آدمی دونوں ہی وضعدار تھے۔ چنانچہ مہاراجہ نے حکم نکالا کہ آئندہ سے گلگت کی گورنری کو وزارت اور گورنر کو وزیر وزارت کے نام سے پکارا جائے۔ 1947ء کی جنگ آزادی تک گلگت میں یہی سرکاری اصطلاحات رائج تھیں۔

یہ حکم نامہ سن کر مہارانی نے ماں جی کو بلا کر خوشخبری سنائی کہ مہاراجہ نے گورنری کو دیس نکالا دیا ہے۔

”اب تم دو دھو نہاؤ، پوتوں بھلاؤ، مہارانی نے کہا“ کبھی ہمارے لئے بھی دعا کرتا۔“

مہاراجہ اور مہارانی کی کوئی اولاد نہ تھی۔ اس لئے وہ اکثر ماں جی سے دعا کی فرمائش کرتے تھے۔

اولاد کے معاملے میں ماں جی کا یہ واقعی خوش نصیب تھیں؟ یہ ایک ایسا



سوالیہ نشان ہے جس کا جواب آسانی سے نہیں سوچتا۔ ماں جی خود ہی تو کہا کرتی تھیں کہ ان جیسی خوش نصیب ماں دنیا میں کم ہی ہوتی ہے لیکن اگر صبر و شکر تسلیم و رضا کی عینک اتار کر دیکھا جائے تو اس خوش نصیب کے پردے میں کتنے دکھ، کتنے غم، کتنے صدمے نظر آتے ہیں۔

اللہ میاں نے ماں جی کو تین بیٹیاں اور تین بیٹے عطا کئے۔ دو بیٹیاں شادی کے کچھ عرصہ بعد کے بعد دیگرے فوت ہو گئیں۔ سب سے بڑا بیٹا عین عالم شباب میں انگلستان جا کر گزر گیا۔ کہنے کو تو ماں جی نے کہہ دیا کہ اللہ کا مال تھا اللہ نے لے لیا لیکن کیا وہ اکیلے میں چھپ چھپ کر خون کے آنسو روپا نہ کرتی ہوں گی!

جب عبداللہ صاحب کا انتقال ہوا تو ان کی عمر باسٹھ سال اور ماں جی کی عمر پچیس سال تھی۔ سہ پہر کا وقت تھا۔ عبداللہ صاحب بان کی کھردری چارپائی پر حسب معمول گاؤنگی لگا کر نیم دراز تھے۔ ماں جی پائنتی

گلگت آئے۔ ان کے اعز میں گورنری طرف سے ضیافت کا اہتمام ہوا۔ ماں جی نے اپنے ہاتھ سے دس بارہ قسم کے کھانے پکائے۔ کھانے لذیذ تھے۔ لارڈ کچر نے اپنی تقریر میں کہا ”مسٹر گورنر، جس خانہ ماں نے یہ کھانے پکائے ہیں، براہ مہربانی میری طرف سے آپ ان کے ہاتھ چوم لیں۔“

دعوت کے بعد عبداللہ صاحب فرحان و شادان گھر لوٹے تو دیکھا کہ ماں جی باورچی خانے کے ایک کونے میں چٹائی پر بیٹھی نمک اور مرچ کی چٹنی کے ساتھ مکئی کی روٹی کھا رہی ہیں۔ ایک اچھے گورنری طرح عبداللہ صاحب نے ماں جی کے ہاتھ چومے اور کہا ”اگر لارڈ کچر یہ فرمائش کرتا کہ وہ خود خانہ ماں کے ہاتھ چومنا چاہتا ہے تو پھر تم کیا کرتیں؟“

”میں“ ماں جی تک کر بولیں۔ ”میں اس کی موٹھیں پکڑ کر جڑ سے اکھاڑ دیتی۔ پھر آپ کیا کرتے؟“

”میں“ عبداللہ صاحب نے ڈرامہ کیا۔ ”میں ان موٹھوں کو روٹی میں لپیٹ کر داسرائے کے پاس بھیج دیتا اور تمہیں ساتھ لے کر کہیں اور بھاگ جاتا جیسے سرسید کے ہاں سے بھاگا تھا۔“

ماں جی پر ان مکالموں کا کچھ اثر نہ ہوتا تھا لیکن ایک بار... ماں جی رشک و حسد کی اس آگ میں جل بھن کر کباب ہو گئیں جو ہر عورت کا ازیں ورثہ ہے۔

گلگت میں ہر قسم کے احکامات ”گورنری“ کے نام پر جاری ہوتے تھے۔ جب یہ چرچا ماں جی تک پہنچا تو انہوں نے عبداللہ صاحب سے گلہ کیا۔

”بھلا حکومت تو آپ کرتے ہیں لیکن گورنری گورنری کہہ کر مجھ غریب کا نام بیچ میں کیوں لایا جاتا ہے خواہ مخواہ!“

عبداللہ صاحب علی گڑھ کے پڑھے ہوئے تھے۔ رگ ظرافت پھڑک اٹھی اور بے اعتنائی سے فرمایا۔ بھائی گنا یہ تمہارا نام تھوڑا ہے۔ گورنری تو دراصل تمہاری سوکن ہے جو دن رات میرا پیچھا کرتی رہتی ہے۔

مذاق کی چوٹ تھی۔ عبداللہ صاحب نے سمجھا بات آئی گئی ہو گئی لیکن ماں جی کے دل میں غم بیٹھ گیا۔ اس غم میں وہ اندر ہی اندر کڑھنے لگیں۔

کچھ عرصہ کے بعد کشمیر کا مہاراجہ پر تاب سنگھ اپنی مہارانی کے ساتھ گلگت کے دورے پر آیا۔ ماں جی نے مہارانی سے اپنے دل کا حال سنایا۔ مہارانی بھی سادہ عورت تھی۔ جلال میں آگئی ہائے ہائے ہمارے راج میں ایسا ظلم۔ میں آج ہی مہاراجہ سے کہوں گی کہ وہ عبداللہ صاحب کی خبر لیں۔

VIEWS BOOKS

اشاریہ جہان حمد

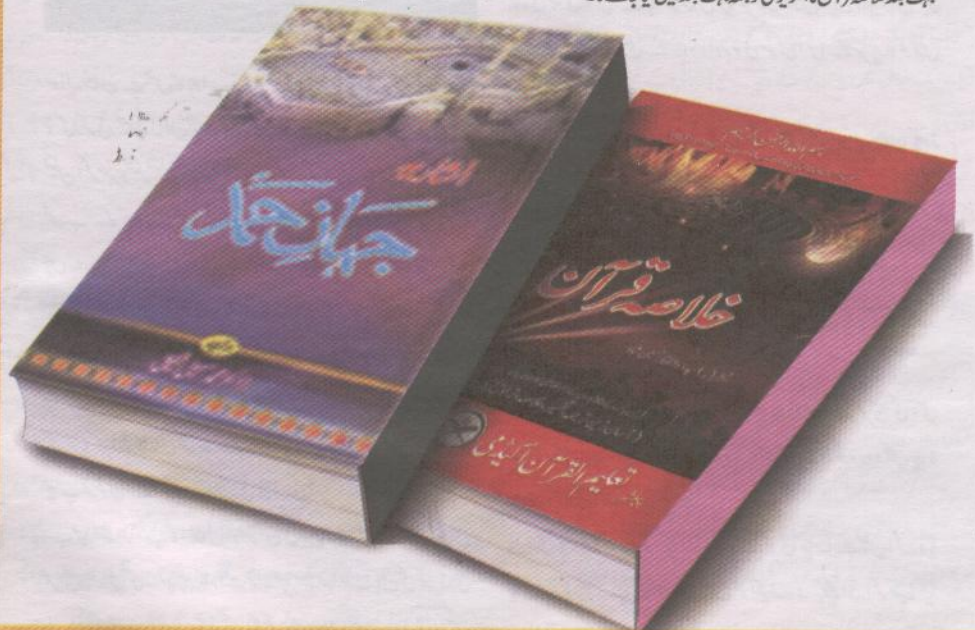
مصنف: ڈاکٹر محمد سبیل شفیق
صفحات: 351
قیمت: درج نہیں
ناشر: جہان حمد، پبلی کیشنز اردو بازار، کراچی

خلاصہ قرآن

مصنف: میجر (ر) سید ذوالفقار حسین شاہ
صفحات: 280
ہدیہ: 400 روپے
طے کا پتہ: تعلیم القرآن اکیڈمی، مکان 630 اسٹریٹ 44
سکالر G-9/1 اسلام آباد، پاکستان

یہ اردو زبان میں حمدیہ ادب پر دینی، علمی اور ادبی حوالے سے ایک اہم اور قابل قدر کتابی سلسلہ ہے۔ 1998ء سے تاحال جہان حمد کے 19 شمارے شائع ہو چکے ہیں۔ پیش نظر کتاب اسی سلسلے کا جامع اشاریہ ہے جسے اشاریہ سازی کے حوالے سے قابل ذکر شہرت کے حامل پروفیسر ڈاکٹر محمد سبیل شفیق نے مرتب کیا ہے۔ بلاشبہ یہ ایک محنت طلب اور دیدہ زری کا کام تھا جسے انہوں نے نہایت سلیقے اور احسن طریقے سے مکمل کیا ہے۔ اشاریے کی ترتیب سے اہل علم، بالخصوص ریسرچ اسکالرز حضرات جہان حمد کے مندرجات سے استفادہ کر سکیں گے۔ یہ ایک علمی اور تاریخی دستاویز کے طور پر حمدیہ ادب پر کام کرنے والوں کے لئے ایک راہ نما اشاریہ ہے۔

اس انتخاب میں قرآن مجید کے 30 پاروں کے اہم مضامین کا ترجمہ شائع کیا گیا ہے۔ میجر (ر) سید ذوالفقار حسین شاہ کے تعارف میں درج ہے کہ کچھ عرصہ کراچی میں وکالت کرنے کے بعد 67 میں انہیں پاک فوج کی آری سرورس کور کے بعد ان کی ایک تصنیف، سیکورٹی اینڈ ڈیزاسٹر منیجمنٹ، قانونی و صحافتی حلقوں میں بہت سراہی گئی۔ اس کے علاوہ متاعِ درد کے نام سے ان کا شعری مجموعہ بھی منظرِ عام پر آچکا ہے۔ گزشتہ کئی برسوں سے قرآن کا مطالعہ کرتے رہنے کے بعد انہوں نے اسلام آباد میں تعلیم القرآن اکیڈمی قائم کی جس کے تحت خلاصہ قرآن شائع کیا جو عنوانات اور ذیلی عنوانات پر مشتمل ہے۔ میجر صاحب نے عام قاری کی معلومات اور دلچسپی کے لئے حسب ضرورت مختصر تفسیر اور سن بھی شائع کی ہیں، بلاشبہ قرآن پاک محض طاقتوں میں سچانے کے لئے نہیں بھیجا گیا بلکہ یہ توحید کی پہچان اللہ کی بندگی، رسالت اور برائی سے بچنے کا درس دیتا ہے۔ بہت جلد خلاصہ قرآن کا انگریزی ترجمہ بہت جلد پیش کیا جائے گا۔



ڈائریکٹر: راب اینز
کاسٹ: مائیکل ڈگلس، ڈیوان کلین اور اسٹریٹنگ جیوز

جن شائقین نے بہت دن ہو گئے تھے کوئی ہائی وڈ مووی رومانس، کامیڈی اور ڈرامے سے بھرپور نہیں دیکھی وہ تو یقیناً اس خبر سے خوش ہو جائیں گے کہ اب ہمارے شہروں کے بہترین سینما گھروں میں مائیکل ڈگلس کی رومانوی فلم نمائش ہونے والی ہے۔ اس فلم کو لے کر پروڈیوسرز ایلین گریزین اور مارک ڈیمن تو بہت ہی پرجوش دکھائی دے رہے ہیں۔ ایک دفعہ پھر ناظرین آسکرا یارڈ یافتہ اداکار مائیکل ڈگلس کی نئی رومانٹک فلم دیکھیں گے جس کی کہانی ایک پراپرٹی ڈیلر کے روزنامے سے متعلق ہے جسے اچانک اپنی پوتی مل جاتی ہے۔ اس تھنڈ خداندی کوٹھی مٹی جان کو یہ ادھیڑ عمر شخص کیسے پاتا ہے اور کس طرح پڑوسی خاتون اس کی مدد کرتی ہے۔ چھوٹی چھوٹی پکیشنز میں بھرپور رومانس اور کامیڈی ڈرامے کی جھلکیاں دیکھنے کو ملتی ہیں۔ یہ فلم اینڈسواٹ گولڈ اسٹریٹمنٹ کے تحت جولاہی میں دنیا بھر کے سینما گھروں کی زینت بنے گی۔

DRAMA

MO

ماسٹر شیف پاکستان

تجزیہ: شیف محبوب، شیف ذاکر خرم اعوان
پیشکش: اردو 1

ڈانڈا فوڈ سٹان کی کامیابی کے بعد معروف چینل اردو 1 پیش کر رہا ہے ماسٹر شیف پاکستان جسے مقامی اور بین الاقوامی سطح پر خاصی پذیرائی ملی ہے۔ پاکستانی شیف محبوب اور ذاکر سے تو ناظرین کی بڑی تعداد واقف ہے ہی تاہم کراچی کے معروف ہوٹل شیف خرم اعوان صاحب کی ذاتی دلچسپی، ذائقے کی حس اور پکانے کے ماہر کی تجرباتی اور علمی قابلیت سے یہ پروگرام بہترین پیشکش ثابت ہوا ہے۔ شروع میں ناظرین اس پروگرام سے امیدیں وابستہ نہیں کر رہے تھے لیکن جوں جوں پروگرام کی اقساط آگے بڑھ رہی ہیں پروگرام کی جاذبیت اور کھانوں کی پرکھ کا یہ موازنہ کسی بھی اچھے مقابلے کے پروگرام کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔ توقع ہے کہ اس پروگرام سے کئی اچھے پکانے والے حضرات و خواتین منظر عام پر آئیں گے۔ ایسے پروگرام محنت مند تفریح اور مستند معلومات پر مبنی ہوتے ہیں۔ انہیں جاری رہنا چاہئے۔

عفت

ڈائریکٹر: فاروق سحر
پیشکش: چوکھانی

ترکی زبان کے ٹیپ اوپیرا ہماری ڈرامہ انڈسٹری میں اپنی ٹھیک ٹھاک جگہ بنا چکے ہیں۔ شروع شروع میں ایسا تاثر دیا جا رہا تھا جیسے ہماری ڈرامہ انڈسٹری ان غیر ملکی سیریلز کی ثقافتی یلغار میں بری طرح مات کھانے لگی اور فنکاروں میں اس کا رد عمل بھی ہوا لیکن ہم نے دیکھ لیا کہ یہ محض ایک تبدیلی کا رجحان تھا۔ عشق ممنوع نے جتنی مقبولیت سمیٹی، میر اس سلطان اسی قدر زبردست بحث نہیں رہی اس سیریل کے بعد کم و بیش ہر چینل نے ایک یا دو ترکی پر دو کشتہ دکھائیں مثلاً عفت بھی انہی میں سے ایک ہے جو ترکی کے ایک گھرانے کی اندرونی جذباتی چمپقلش کو واضح کر رہی ہے۔ نکلونی رشتوں مثلاً بیوی اور محبوبہ کے مابین نفرت اور احتجاج کا منظر یہاں بھی دیکھنے والوں کو افسردہ کر رہا ہے۔ یہ کہانی ایک باپ کی بھی ہے جو اپنی بیٹیوں کو اپنے انداز سے پروان چڑھانا چاہتا ہے مگر بیٹیاں اسے ظلم اور باؤ نکھتی ہیں۔ یہ بیٹیاں روایتی طور پر فکر سے ہٹ کر اپنی بچکان کرانا چاہتی ہیں لیکن بغاوت کے اس عمل میں وہ موتوں بننے کے لئے کیسے تیار ہوئیں اور عشق، جنوں، دیوانگی کے ان مرحلوں میں سطحیت کہاں سے آئی یہ سب دیکھنے کے لئے ہیر کی شب عفت، سیریل دیکھنا چاہئے۔

Mah-e-Meer



ڈائریکٹر: اعظم شہزاد

کاسٹ: ایمان علی، فہمیدہ مصطفیٰ، منم سید، نیناس کنول، علی خان

جن جن ناظرین نے اس فلم کا پردہ مودیکھا ہے وہ انگلیوں پر دلی گن رہے ہیں کہ یہ فلم آخر تک ریلیز ہوگی۔ پاکستان میں تخلیقی سوچ رکھنے والے ہنر کار اور فنکاروں نے کمرشل فلمیں بنانے کا بیڑا اٹھایا ہے۔ چند برس سے دوسے چار پانچ فلمیں ڈھنگ کی بنی ہیں اور توقع ہو چلی ہے کہ آئندہ بین الاقوامی بینما اور سرمایہ کاروں کی فلم بینوں کے تقاضوں کو سمجھنے میں کامیاب رہیں گے۔

سرمد نے بینما کو بیڈیا کی طرح سمجھا اور اس میڈیم کے اسرار و رموز سے اپنے فلم بینوں کو متعارف کرا دیا ہے اس فلم کے ڈائلاگ، کرداروں کی اداکاری اور موسیقی کے استعمال کو فارمولائیں کہا جاسکتا۔ خاص کر سینما ٹو گرانی کمال کی ہے یقیناً جب آپ ادب، آرٹ اور فلم کے کرداروں کی شخصیتوں کو سمجھیں گے تو ہدایت کار اعظم شہزاد سے قلبی کاؤ بھی محسوس کریں گے۔ دراصل یہی قوبہ وہ کامیابی کا راز کہ کہانی، فاسم، رفتار اور فلسفہ سازی کا آرٹ بیک وقت کی فلم بینوں سے گہرا تعلق ثابت کر دے۔ اگر اس پاکستانی فلم کو دیکھ کر آپ کو ستیہ جیت دے اور شام پینگل یاد آجائیں تو مان لیجئے کہ سرمد بھی ذہنی طور پر اسی کیفیت فلم سے تعلق رکھتے ہیں، فلم کے پردے پر انسان کی حیثیت فلم کے بیڈیم سے ظاہر کرتے ہیں۔



شاورنگی حملہ

سرطان

☆ سیارہ
چاندنی قمر

☆ نشان
کیکڑا

☆ موافق رنگ
سفید

☆ عدد
8,9

☆ موافق پتھر
موتی



Cancer

22 جون تا 23 جولائی کے دوران پیدا ہونے والے لوگ برج سرطان سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس ماہ میں پیدا ہونے والے بڑے ذہن ہوتے ہیں اور جس معاملے میں باریک بینی اور نکتہ رسی کی ضرورت ہو وہاں سب پر بازی لے جاتے ہیں۔ موقع شناس اور جوڑ توڑ میں بڑے ماہر ہوتے ہیں۔ اپنے مزاج، گفتگو اور تقریر کے کمال سے دوسروں کو بہت متاثر کرتے ہیں مگر دیر پا اثر نہیں چھوڑتے۔ یہ لوگ نکتہ چینی سے بہت گھبراتے ہیں۔ جذباتی ہوتے ہیں لیکن دوسروں کے مسائل پر ان کا رویہ زیادہ ہمدردانہ نہیں ہوتا۔

آپ اچھے خاصے دوران دلش اور معاملہ فہم شخصیت کے مالک ہیں اسی طرح میزبان عورت بھی بہترین ماں اور وفادار دوست ہوتی ہے تاہم اب اعصابی امراض کا خطرہ ہے۔ ایسے میزان افراد جو ساری اداروں، تجارت، موسیقی، قلم کاری اور وکالت کے پیشے سے منسلک افراد اپنے اپنے شعبے میں کامیابیاں سمیٹنے کے لئے تیار ہو جائیں۔ صدقہ، خیرات اور زکوٰۃ کی ادائیگی امینان اور روحانی خوشی کا باعث بنے گی۔



24 ستمبر تا 23 اکتوبر
Libra

دفتری اور گھریلو مصروفیات بڑھیں گی اور توازن رکھنا کٹھن ہوگا۔ شرارتی کاروبار میں کسی پر بھروسہ نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ صحت کا خاص خیال رکھیں۔ بیرونی سرکاری چوٹ کا اندیشہ ہے۔ شادی شدہ خواتین کی مصروفیات بڑھیں گی۔ کوئی پرانا تعلق دوبارہ بحال ہو گا کسی پرانے دوست کی رفاقت مفید ثابت ہوگی۔ اخراجات زیادہ اور آمدنی محدود رہے گی۔



21 اپریل تا 20 مئی
Aries

آپ تو ہیں ہی انتہا پسند اور جذباتی اسی لئے اس ماہ لوگوں کی مخالفت مول لے لیں گے۔ عقرب خواتین کی گھریلو امور خاص کر کھانے پکانے میں دلچسپی بڑھے گی۔ اس ماہ روحانی صلاحیتیں بڑھنے کا امکان ہے۔ صاف گوئی اضطراب کا باعث بن سکتی ہے۔ منافقت نہانے سے مسائل میں اضافہ ہو سکتا ہے مگر پہلے صحت کا خیال رکھئے۔ جوڑوں کا درمیانہ کی بیماریاں یا زلزلہ و زکام کی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔



24 اکتوبر تا 22 نومبر
Scorpio

کوئی راز افشا ہونے کا خطرہ ہے۔ کوئی دوست یا قریبی عزیز شرارت کر سکتا ہے اور گھر کا سکون برباد کرنے سے بچانے کی فکر کیجئے۔ ازدواجی تعلقات کو معاملہ فہمی سے نبھائیں۔ خواتین شاپنگ کرنے سے گریز کریں یا پھر ٹریڈنگ کی حادثے سے بچنے کی کوشش کریں۔ منیجر کے روز ڈی پریشن ہو سکتا ہے مگر شام کے وقت تک موڈ اور صحت بحال ہو جائیں گے۔



21 مئی تا 21 جون
Taurus

آپ نڈر اور ارادے کے ہیں آپ کے فیصلے بھی اٹل ہوتے ہیں ایسا ہی کوئی مسئلہ آڈے آ رہا ہے اسے بھی خوش اسلوبی سے سمجھا لیں گے۔ اس ماہ طب، قانون اور انجینئرنگ کے شعبے سے متعلق افراد کامیابی اور شہرت ملنے کا امکان ہے۔ نیکی کے کاموں میں دلچسپی بڑھے گی اور قوس خواتین کی دلچسپی کاروباری امور میں بڑھے گی خانگی معاملات میں نہیں۔



23 نومبر تا 22 دسمبر
Sagittarius

قرض کی پریشانی رفتہ رفتہ دور ہو جائے گی۔ دفتری سیاست سے دور رہنے کی کوشش کیجئے۔ ممکن ہے کہ خاندان کا کوئی فرد بیمار پڑے اور آپ کو متعدد بار عیادت کے لئے جانا پڑے۔ ماں بننے والی خواتین اس ماہ خاص احتیاط کریں۔ شرارتی کاروبار بے فائدہ دے سکتا ہے۔ سماجی حیثیت میں بہتری آ رہی ہے۔ خیال رکھیں کہ غریب رشتے داروں سے مشکور تیار رہیں نہ رکھا جائے۔



22 دسمبر تا 21 جنوری
Scorpio

اچھی ذہنی صلاحیتوں کی وجہ سے کاروباری اور سرکاری عہدوں پر کام کرنے والے افراد کامیاب رہیں گے۔ گوکہ مزاج کے لحاظ سے سستی اور کم گوئی آپ کی شخصیت کا حصہ بن چکی ہے تاہم آپ کی انتظامی صلاحیتیں اس ماہ بھی عروج پر رہیں گی اخراجات آمدنی کے مقابلے میں کچھ زیادہ رہیں گے۔ معدے اور ہاضمے کی شکایتوں کا امکان نظر آ رہا ہے۔ غیر شادی شدہ افراد کی شادی کے آثار پیدا ہو رہے ہیں۔



22 دسمبر تا 20 جنوری
Taurus

گھر کو سجانے سنوارنے کی جانب توجہ رہے گی۔ بیرونی سرگرمیوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اگر سرطانی خواتین غیر شادی شدہ ہیں تو اس ماہ رشتے کی بات چیت آگے بڑھنے کا امکان ہے۔ جلد، جھٹکوں اور نظام ہاضمہ سے متعلق صحت کا خاص خیال رکھئے۔ آپ کی مجبوری یہ ہے کہ کتنا ہی روپیہ جمع کریں خود کو غیر محفوظ ہی محسوس ہوتے ہیں۔ اگر سکون چاہئے تو اس عادت میں تبدیلی لائیے۔



22 جنوری تا 23 اپریل
Scorpio

آپ کی سوچ کا کیسے بہت وسیع ہوتا ہے اس ماہ بھی آپ انسانیت کی بھلائی کے لئے زیادہ اور اپنے لئے کم سوچیں گے۔ شادی کے معاملے میں غلط کامظارہ ٹھیک نہیں ہوگا۔ نئے دوست نہیں گئے۔ نئے چیلنج سامنے آئیں گے۔ آپ اپنی امت اور صلاحیت سے بہت سی انجمنوں پر قابو پالیں گے۔ دلو خواتین نظر تو خوبصورت اور نرم موٹی ہوتی ہیں مگر سیرت میں بھی باکمال ہوتی ہیں۔



21 اپریل تا 19 مئی
Scorpio

اسد افراد غیر تغیر پذیر صفت رکھتے ہیں وہ آسانی سے تبدیلیوں کو بھی پسند نہیں کرتے۔ اس ماہ حکم کرنے کا جذبہ غالب رہے گا آپ کی قوت ارادی بہت قوی ہے۔ اس ماہ چند ایک انجمنوں کے باوجود آپ ہتے پھیلنے رہیں گے۔ خوش مزاجی کی وجہ سے دوستوں کے حلقے میں مقبول بھی رہیں گے۔ جائیداد کا مسئلہ جن اسدی افراد کو لاحق ہے خوش ہو جائیں کہ یہ حل ہوا ہی چاہتا ہے۔



24 جولائی تا 23 اگست
Scorpio

خوش ہو جائیں تمہاری ختم ہونے کو ہے اس ماہ بھی خیراتی اور تعلقی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔ رکے ہوئے کام غیب سے کھیل کودنا نہیں گئے۔ فنون لطیفہ سرکاری ملازمت اور مذہبی امور سے متعلقہ شخصیات کے لئے ایک خوشگوار اور حیرت انگیز تہنید ہے۔ مذہبی اور خیراتی کے سبب کا زبردستی کیا تو شہرت اور کامیابی آپ کے قدم چوم سکتی ہے۔ طبیعت درحالیہ کی جانب بھی مائل رہے گی چنانچہ صدقہ و خیرات سے گریز نہ کیجئے۔



20 فروری تا 18 مارچ
Scorpio

عام طور پر آپ کامیاب ہی ہوتے ہیں کیونکہ آپ خاصہ ذہین ہیں۔ نئے دوست نہیں گئے پرانے بھی ساتھ رہیں گے۔ بچت کی عادت مزید پختہ ہوئی اور آپ اخراجات پر قابو پالیں گے۔ سنبھلے عورت بہت اچھی بیوی ہوتی ہے اس ماہ بھی یہ شوہر کی مددگار ثابت ہوں گی۔ بچوں کے امتحانات میں کامیاب ہونے کے امکان ظاہر ہو رہے ہیں۔ سنبھلے عورت اور جدی مرد اچھے لائف پارٹنر ثابت ہوتے ہیں۔



24 اگست تا 23 ستمبر
Scorpio